

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA
AREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO



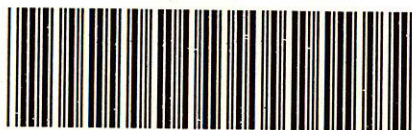
"LIMITANTES PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD
FISICA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PREPARATORIA TECNICA PABLO LIVAS"

TESIS

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD DE DEPORTE
DE ALTO RENDIMIENTO

PRESENTA:
L.O.D. JESUS MANUEL ORTIZ ESQUIVEL

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. DICIEMBRE, 2013

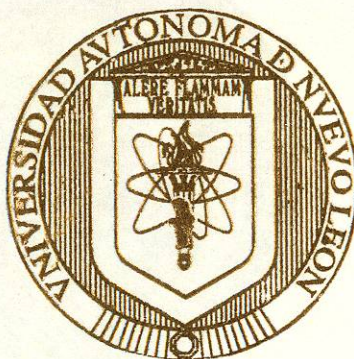


1080212048

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

FACULTAD DE ORGANIZACION DEPORTIVA

AREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO



"LIMITANTES PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD
FISICA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA
PREPARATORIA TECNICA PABLO LIVAS"

TESIS

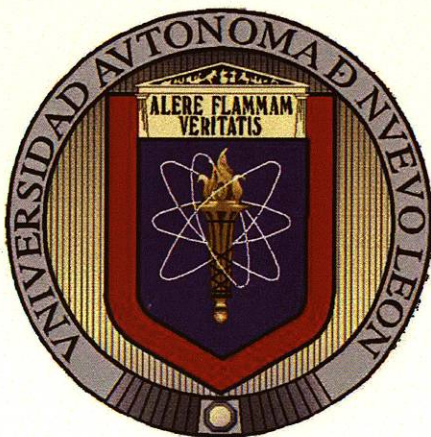
PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS
DEL EJERCICIO CON ESPECIALIDAD DE DEPORTE
DE ALTO RENDIMIENTO

PRESENTA:

L.O.D. JESUS MANUEL ORTIZ ESQUIVEL

SAN NICOLAS DE LOS GARZA, N. L. DICIEMBRE, 2013

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO



**“Limitantes para la práctica de actividad física en estudiantes de
la Escuela Preparatoria Técnica Pablo Livas”**

TESIS

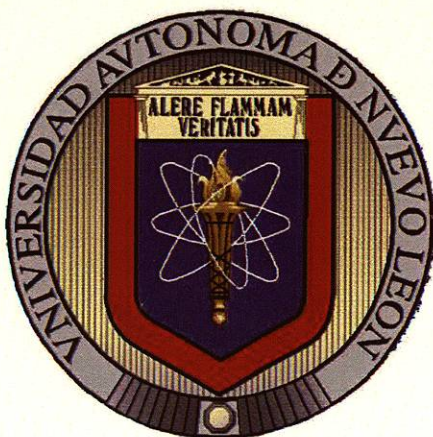
**Para obtener el grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con
especialidad en Deporte de Alto Rendimiento**

PRESENTA

L.O.D. Jesús Manuel Ortíz Esquivel

San Nicolás de los Garza Nuevo León, Diciembre del 2013

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



**“Limitantes para la práctica de actividad física en estudiantes de
la Escuela Preparatoria Técnica Pablo Livas”**

TESIS

**Para obtener el grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con
especialidad en Deporte de Alto Rendimiento**

PRESENTA

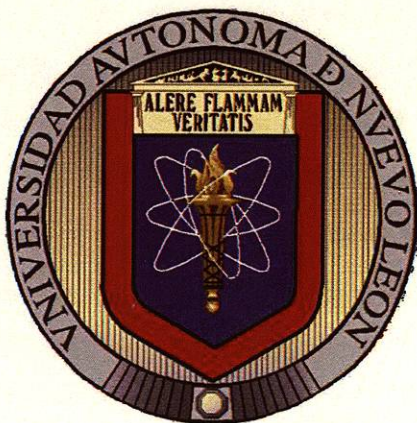
L.O.D. Jesús Manuel Ortiz Esquivel

ASESOR PRINCIPAL

Dra. Rosa Elena Medina Rodríguez

San Nicolás de los Garza Nuevo León, Diciembre del 2013

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO



**“Limitantes para la práctica de actividad física en estudiantes de
la Escuela Preparatoria Técnica Pablo Livas”**

TESIS

**Para obtener el grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con
especialidad en Deporte de Alto Rendimiento**

PRESENTA

L.O.D. Jesús Manuel Ortíz Esquivel

CO-ASESORES

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Dr. José Alberto Pérez García

San Nicolás de los Garza Nuevo León, Diciembre del 2013



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
ÁREA DE ESTUDIOS DE POSGRADO



Los miembros del comité de tesis del Área de Estudios de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, recomendamos que la tesis "LIMITANTES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PREPARATORIA TÉCNICA PABLO LIVAS" realizada por el L.O.D. Jesús Manuel Ortiz Esquivel con número de matrícula 0771382, sea aceptada para su defensa como opción al grado de Maestro en Ciencias del Ejercicio con especialidad en Deporte de Alto Rendimiento.

El comité de tesis

Dra. Rosa Elena Medina Rodríguez

Asesor principal

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Co-asesor

Dr. José Alberto Pérez García

Co-asesor

Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirectora del Área de Estudios de Posgrado

San Nicolás de los Garza Nuevo León, Diciembre del 2013

DEDICATORIA

A mi esposa Maricela por ser el amor de mi vida, mi compañera y mi apoyo incondicional en todos mis sueños y proyectos.

A mis hijos Jesús Manuel, Andrés Ignacio y Santiago porque al tenerlos no concibo mayor dicha y con su cariño y amor, me impulsan a diario siendo mi mayor motivo de alegría y el motor que impulsa mi existencia.

A mi padre Don Chuy por ser mi mayor ejemplo y amigo, por enseñarme a ser una persona de bien con su ejemplo y dedicación, me impulso siempre a conseguir mis sueños, y aunque pase el tiempo no dejo de extrañarlo.

A mi madre Margarita por darme la vida y enseñarme a ser una persona de bien y con valores.

A mis hermanos María Francisca, Patricia y René por compartir cada una de las etapas de mi vida con tantas tristezas y alegrías que formaron mi carácter y mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias primeramente a Dios por darme la oportunidad de vida y conocer a todas aquellas personas que hacen extraordinario mi existir.

A la Facultad de Organización Deportiva por contribuir en cimentar las bases solidas de mi formación académica y muy en especial a el director Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola y al ex-director Dr. José Alberto Pérez García por proporcionarme su apoyo en todo momento.

A la División de Estudios de Posgrado, y a su subdirectora la Dra. Jeannette López Walle y al Ex subdirector Dr. Arturo Torres Bugdud quienes me brindaron su apoyo, además de sus valiosas recomendaciones en el transcurso de la maestría.

A mi asesora principal la Dr. Rosa Elena Medina Rodríguez quien siempre se distinguió por su profesionalismo y dedicación en la dirección de esta investigación, por apoyarme en todo momento, guiarme de la mejor manera con un gran sentido de compromiso.

A mis Co-Asesores: Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola y Dr. José Alberto Pérez García, quienes contribuyeron a mi formación como profesionista y por brindarme su amistad sincera.

A los profesores que me formaron en alguna etapa de mi carrera y me brindaron su amistad, y en especial al Dr. Aristides Lanier Soto (+) quien me marco con sus enseñanzas a quien recuerdo con respeto y cariño.

A el Dr. Donato Saldivar Rodríguez Ex Director de la Facultad de Medicina y al MDP. Moisés Molina Ramos Director de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica Pablo Livas, por su valioso apoyo e incentivarme a terminar esta etapa de mi vida profesional, además de brindarme su amistad.

A la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica Pablo Livas y sus autoridades por permitirme descubrir mi vocación docente y darme la oportunidad de crecimiento profesional al compartir con las nuevas generaciones conocimientos y experiencias que pretenden sembrar un poco de inquietud en su superación académica.

A mis ex compañeros de la facultad en cada una de las etapas tanto en pregrado como en posgrado, porque compartieron grandes momentos de crecimiento personal con las experiencias vividas en las aulas.

A mis amigos Ernesto Martínez, Ernesto Puente, Rosario Mendoza, Antonio Arenas, Ramón Treviño, Heriberto Reyes, y tantos compañeros de trabajo durante mi vida profesional ya que de todos he aprendido en el transcurso de cada etapa y les agradezco su valioso apoyo en cada momento.

A mis compañeros docentes, a mis alumnos y jugadores que han compartido grandes momentos y han enriquecido mi vida profesional con tantas experiencias.

INDICE

CAPITULO I INTRODUCCION Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .

1.1 INTRODUCCION	14
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACION	17
1.4 FINALIDAD	17
1.5 OBJETIVOS	18
1.6 HIPOTESIS	19

CAPITULO II MARCO TEORICO Y JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

2.1 ACTIVIDAD FISICA	21
2.1.1 DEFINICION DE ACTIVIDAD FISICA	21
2.1.2 BENEFICIOS DE LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FISICA	22
2.1.3 MODELOS DE CONDUCTA Y ACTITUDES HACIA EL EJERCICIO	24
2.1.4 TIPOS DE LIMITANTES	27
2.2 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA	29

CAPITULO III METODOS Y RESULTADOS

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACION	33
3.2 POBLACION DE ESTUDIO	33
3.3 SELECCIÓN DE LA MUESTRA	33
3.4 DESCRIPCION Y APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE ESTUDIO.	36
3.4.1 PROCEDIMIENTO DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO	37
3.4.2 ESCALA DE VALORACION DE LAS PREGUNTAS	37
3.5 PLAN DE ANALISIS DE DATOS	38
3.6 RESULTADOS	38

CAPITULO IV DISCUSION Y CONCLUSIONES

4.2 DISCUSION	44
4.3 CONCLUSIONES	47

REFERENCIAS

BIBLIOGRAFIA	51
--------------	----

INDICE DE GRÁFICA Y TABLAS

- Grafica 1.- Género.
- Grafica 2.- Edad de ingreso.
- Grafica 3.- Pertenecer a un equipo representativo.
- Grafica 4.- Cansarme demasiado.
- Grafica 5.- Tener pereza.
- Grafica 6.- Inconformidad con el aspecto.
- Grafica 7.- Tener demasiada tarea.
- Grafica 8.- Tener dolores musculares.
- Grafica 9.- Sentir que mi aspecto físico es peor que los demás.
- Grafica 10.- Tener demasiadas obligaciones familiares.
- Grafica 11.- No estar en forma.
- Grafica 12.- Falta de voluntad.
- Grafica 13.- Pensar que los demás están en mejor forma.
- Grafica 14.- No encontrar el tiempo necesario.
- Grafica 15.- Cansancio o fatiga habitual.
- Grafica 16.- Pensar que los demás juzgan mi apariencia.
- Grafica 17.- Sentirme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo.
- Grafica 18.- Sentir vergüenza porque me están mirando.
- Grafica 19.- Instalaciones no adecuadas.
- Grafica 20.- Horario no suficiente.
- Grafica 21.- El ejercicio me causa angustia.
- Grafica 22.- Desconozco horario de instalaciones.
- Grafica 23.- No me causa ninguna satisfacción.

Grafica 24.- No obtengo desarrollo muscular.

Grafica 25.- No es una prioridad para mí.

Grafica 26.- No lo considero parte de mi formación.

Grafica 27.- Desconozco los beneficios.

Tabla 1.- Efectos psicológicos beneficiosos de la actividad física

Tabla 2.- Frecuencias y porcentajes de las áreas de estudio.

Tabla 3.- Categorización de las limitantes por genero.

Tabla 4.- Categorización de las limitantes por edad.

Tabla 5.- Categorización de las limitantes por área de estudio.

ANEXOS

ANEXO 1 ENCUESTA

ANEXO 2 RESULTADOS DE LA ENCUESTA

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

CAPITULO I

INTRODUCCION Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 INTRODUCCIÓN.

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a las personas en la realización de algún tipo de actividad física, que contribuya de esta manera a un completo desarrollo personal y mejore su calidad de vida. Por ello, es indispensable conocer los limitantes percibidas por los adolescentes en la educación media superior para practicar algún tipo de ejercicio o actividad deportiva; para así, establecer el perfil de la actividad física de la población estudiantil, y posteriormente presentar como estrategia el diseño de diferentes programas de actividad física sobre todo en la actualidad con la reforma al hacer obligatorio la enseñanza media superior con lo cual esto impactara al tener una mayor cantidad de alumnos y por lo tanto se presenta una área de oportunidad para el diseño de programas de actividad física en adolescentes y combatir los problemas de salud publica actuales por la falta de actividad física.

El objetivo de la presente investigación fue realizar un estudio sobre las limitantes que existen para la práctica de la actividad física y el deporte en la población estudiantil de nuevo ingreso. La población a estudiar estuvo compuesta por una muestra representativa de personas cuyas edades fluctúan entre 15 y 17 años pertenecientes al primer semestre de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica Pablo Livas de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Considerando un intervalo de confianza del 95 % y un error muestral del 5 %, estratificada por genero, grupos de edad y nivel socioeconómico.

El estudio descriptivo y comparativo; se les aplico un cuestionario basado en "Auto informe de barreras para la práctica de ejercicio físico (ABPEF)" de Niñerola, Capdevila y Pimentel (2006). Dicha encuesta consta de 25 reactivos, con los que se examina: 1. Actitudes, intenciones y conductas hacia el ejercicio; 2. Tiempo, seguridad, elementos materiales y capacidad de disfrute; 3. Sugerencias para practicar ejercicio; 4. Incidencia de la carga académica.

1.2 Planteamiento del problema

El estilo de vida que está llevando el hombre actual se caracteriza porque buena parte de su jornada laboral, social, familiar y hasta de ocio, implica muchas horas de inactividad física. Esto ha traído como consecuencia un sedentarismo a veces patológico, que conlleva un buen número de enfermedades importantes que anteriormente no eran frecuentes y que hoy en día son un problema para los gobiernos de los países con mayor desarrollo tecnológicos. La evolución de la tecnología en todas sus vertientes y la aparición de un gran número de productos maquinas, computadoras, etc. Han propiciado mayor comodidad a los seres humanos y los han liberado de ciertas servidumbres no deseables, mejorando notablemente en ese sentido la calidad de sus vidas. Pero al mismo tiempo han traído como consecuencia una vida con mucho menos actividad física, lo que a su vez a repercutido negativamente sobre ciertos aspectos de su salud, creando problemas del tipo de los anteriormente mencionados.

En México como en otros países el problema del sedentarismo no saludable es ya patente, por lo que la Secretaria de Salud Mexicana atendiendo las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzo una campaña llamada "por tu salud muévete", con la que se espera se vaya estableciendo y desarrollando una cultura del ejercicio físico, pues más frecuentemente se están presentando problemas cardiovasculares, de obesidad o diabetes, entre otras enfermedades que afectan significativamente la salud del hombre actual.

Es necesario que la sociedad modifique sus hábitos de vida generando una mayor actividad física, que los sujetos realicen ejercicios idóneos para la salud como caminar, montar en bicicleta, futbol, natación, etc. Todo ello balanceado con una alimentación moderada enriquecida con frutas y verduras. El cambio de estilo de vida, es fundamental para mantener una población sana, con bajo riesgo de padecimiento que pueda degenerar en discapacidades. Como indican Selleras y

Serra (1991), el hombre moderno tiene que planear su actividad física o ejercicio físico, como si fuera parte de sus funciones cotidianas (alimentarse, trabajar, dormir, etc.), para obtener una vida saludable si desea dejar atrás el sedentarismo patológico.

La motivación en su relación con el deporte, la actividad física y el ejercicio físico ha promovido numerosas investigaciones que han tomado como objeto de estudio a deportistas, entrenadores, padres de familia, árbitros, etc., siempre intentando explicar el porqué de su conducta. La mayoría de las investigaciones en motivación se han centrado en los motivos que llevan a un grupo de sujetos al inicio, mantenimiento, rendimiento o abandono de la práctica de la actividad física o deportiva.

En lo que respecta a conocer las limitantes de la práctica de actividad física está comprobado que en la adolescencia es cuando surgen con mayor frecuencia las limitantes y con el incremento de la edad en esta etapa se incide en no practicar mayormente ninguna actividad física y en esta periodo de gran importancia es donde se pueden plasmar los hábitos que mantendrá durante su vida adulta el individuo, por lo que consideramos que es trascendental proporcionarle la información de la gran cantidad de beneficios que la actividad física y el deporte le brindan.

1.3 preguntas de Investigación.

- 1.- ¿Cuál es el interés que muestran los alumnos del nivel medio superior en la práctica de actividad física en alguna de sus modalidades?
- 2.- ¿Cuáles son las principales limitaciones que percibe el alumno de nuevo ingreso en la educación media superior para la práctica de la actividad física?
- 3.- ¿Cómo impacta la carga académica en la decisión de los alumnos de primer ingreso a preparatoria de integrarse a las actividades físicas y deportivas que ofrece la Preparatoria Técnica Pablo Livas?

1.4 Finalidad

Conocer las principales limitaciones de los estudiantes adolescentes de nuevo ingreso de la escuela la Preparatoria Técnica Pablo Livas para no practicar actividad física en cualquiera de sus formas.

Tomar como punto de referencia esta investigación para diseñar propuestas de actividades y programas atractivos para los estudiantes de nuevo ingreso en las áreas de actividad física y deporte.

Conocer las principales limitantes y redefinir algunas actividades masivas que integren a la mayor cantidad posible de alumnos de nuevo ingreso en la práctica de la actividad física como un medio preventivo del cuidado de la salud.

1.5 Objetivos.

La finalidad del trabajo que aquí se presenta es alcanzar los siguientes objetivos, referidos a la población de alumnos de primer ingreso de la EIPTPL en forma individual y de conjunto.

- a) Identificar las limitantes más importantes que impiden la práctica de actividades físico deportivas.
- b) Analizar y diferenciar por genero-si las hubiera- en cuanto a limitantes para la práctica de actividad física.
- c) Determinar las principales limitantes que perciben los alumnos divididos por área de estudio.
- d) Identificar la edad de ingreso a primer semestre de la EIPTPL y como incide en la percepción de las limitantes para la práctica de actividades físico deportivas.
- e) Identificar el impacto de pertenecer o no a un equipo representativo deportivo durante el ingreso a primer semestre.

1.6 Hipótesis

1.-Más del 50 % de los estudiantes de nuevo ingreso la Preparatoria Técnica Pablo Livas encuentran limitación en la carga académica.

2.- Más del 50% de los estudiantes de nuevo ingreso perciben que la actividad física no es una actividad prioritaria dentro de su formación y desarrollo académico.

3.-Más del 50 % de los estudiantes de nuevo ingreso de la preparatoria se preocupan por su imagen corporal, sirviendo esto como motivación principal para la práctica de actividad física.

CAPITULO II

MARCO TEORICO Y JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

2.1 Actividad Física.

En la actualidad la “actividad física” se ha convertido en uno de los temas de mayor interés, especialmente si se tiene en cuenta la prevaencia de enfermedades no transmisibles que invaden a la humanidad. La OMS calcula que para el año 2020 las enfermedades no transmisibles serán la causa de de mas del 70 % de la carga mundial de morbilidad, por este motivo, ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física para erradicar el sedentarismo como parte de la salud pública y política social, y como un medio practico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta. Desde esta perspectiva, los objetivos se centran en involucrar a todos los actores y sectores de las comunidades para apoyar la realización de programas de promoción , crear los espacios y las condiciones requeridas, y orientar a la población para realizar actividades físicas que produzcan los efectos fisiológicos y psíquicos esperados para la salud (Romero, 2003).

2.1.1 Definición de Actividad Física.

La definición más extendida de actividad física, es la siguiente: “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, de la duración y frecuencia de las contracciones musculares”. (Caspersen et al., 1985:126). Esta definición es de las más aceptadas y citada en diferentes estudios de actividad física y salud (Viella et al., 1992; Heat et al. 1993; Kriska et al.1997; Gutiérrez, 2000). Ahora bien, cuando hablemos de actividad física, no nos referimos solo al aspecto deportivo o recreativo, sino a todo un conjunto de actividades que estén presentes en la vida de cada individuo; en este sentido Devis y col (2000) contemplan la experiencia personal, la práctica sociocultural y el movimiento cultural. Los efectos de la actividad física en la salud son consistentes,

incluso en diferentes segmentos poblacionales (Bijnen et al. 1999; Stessman et al. 2000).

Dentro del ámbito fisiológico, quizá los beneficios referentes al sistema cardiovascular sean los más estudiados y difundidos. Parece evidente que la Actividad Física regular previene las enfermedades coronarias (American Collage of Sports Medicine, 1990; Young et al 1993).

Las personas que participan en Actividad Física tanto moderada como intensa y tienen niveles de fitness cardiorrespiratorio elevados, tienen un bajo porcentaje de padecer riesgos de enfermedad en comparación con las personas sedentarias.

Sharkey (2000:23) señala que “la inactividad es un factor de riesgo para el desarrollo de la enfermedad arterial coronaria”.

Para ello, creemos que la sociedad deberá proporcionar a sus ciudadanos información adecuada acerca de los beneficios que puede suponer para la salud la práctica de ejercicio físico, así como la forma de realizarlo en condiciones idóneas, evitando los peligros que una práctica inadecuada puede acarrear. Son numerosos los trabajos que han demostrado que la actividad física regular produce importantes beneficios en la salud (Plasencia y Bolivar; 1989).

2.1.2. Beneficios de la Práctica de la Actividad Física.

Entre los efectos psicológicos benéficos, derivados de la práctica de la actividad física, González (1992) presenta los siguientes, producto de investigaciones en este campo (cuadro 1).

MEJORA	DISMINUYE
<ul style="list-style-type: none"> • El rendimiento académico • La personalidad • La confianza • La estabilidad emocional • La memoria • La independencia • La percepción • La imagen positiva del propio cuerpo • La satisfacción sexual • El bienestar • La eficiencia en el trabajo • La popularidad 	<ul style="list-style-type: none"> • El ausentismo laboral • La confusión • La cólera • La depresión • La cefalalgia • Las fobias • La conducta psicótica • La tensión emocional • Los errores laborales

Tabla 1.Efectos psicológicos beneficiosos de la actividad física (González, 1992)

Otro de los beneficios preventivos de la práctica de la actividad física desde la perspectiva biológica son los medicamentos metabólicos; es decir, los beneficios que genera esta sobre el metabolismo del practicante. La practica regular y continuada constituye una importante medida preventiva en trastornos como la obesidad, la diabetes mellitus o los niveles altos de colesterol.

La modernidad y la prosperidad económica nos han traído la industrialización en la alimentación y la mecanización; y con ello, una drástica reducción de la Actividad Física. Además, los excesos alimenticios constituyen una parte esencial de nuestra conducta social: celebramos comiendo, y una buena comida es señal de hospitalidad. La combinación de todos estos factores ha desembocado un gran problema de salud. El cumulo de energía sobrante en forma de grasa, la obesidad debe ser considerada como una enfermedad.

Una teoría un sólido modelo conceptual, ofrecen las bases para la práctica exitosa de cualquier actividad humana; desde que en la década de 1930 (Lewin, 1935) refirmara en contextos académicos y técnicos que nada es más práctico que la buena teoría, este postulado ha tenido validación permanente y un reconocimiento creciente en los ámbitos de la prevención de enfermedades, la salud pública, la educación y la promoción de la salud (Green, 1984; OPS, 1998; Department of Health and Human Services, 2000). Sin embargo, y sobre todo en América Latina y el Caribe, no es frecuente el uso de teorías o modelos en procesos de formación del recurso humano, así como en la investigación e intervención en estos ámbitos de la salud individual o colectiva (Cabrera, 1999; Cerqueria, 1997).

Una revisión sistemática reciente sobre intervenciones para promover la actividad física en grupos específicos revelo que de 30 incorporadas según criterios, ninguna se desarrollo en América Latina; que 14 no explicaron la propuesta teórica o el modelo en que se fundamentaron y que 6 de las que lo hicieron aplicaron elementos del modelo transteorico (Gómez, et al., 2002).

2.1.3 Modelos de Conducta y Actitudes Hacia el Ejercicio.

El transteorico del cambio del comportamiento en salud es un modelo que se origino a finales del siglo XX, por un análisis comparativo del investigador norteamericano (Prochaska, 1979). Sobre teorías para explicar cambios en consumidores de drogas; el modelo se fundamenta en la premisa que el comportamiento es explicable gracias a una dimensión temporal caracterizada por etapas y procesos de cambio (Cabrera, 2000). Se han validado masivamente de diversos campos (Glanz K, et al., 2001) incluyendo la actividad física (Marcus, 1992) y de las variables básicas del modelo, la de etapas de cambio es la aplicada con más frecuencia (Marcus B, 1994). Ya se comunicaron los hallazgos de su aplicación con respecto al consumo de cigarrillo en una localidad de Colombia (Cabrera, 2001). El articulo describe la distribución de la variable etapas de

cambio del modelo transteorico en el marco de un estudio sobre actividad física realizado en el año 2003 en Bogotá.

Entre los principales beneficios del uso de teorías y modelos psicosociales en el campo de la salud se encuentra, por ejemplo explicar cómo las personas desarrollan o modifican sus intenciones y practicas individuales o colectivas y , consecuentemente, orientar el diseño, la implementación y la evaluación de las intervenciones para la protección, mantenimiento o mejoramiento de la salud de la población (Lewin, 1935;Green, 1984; OPS,1998; Glanz K et al 2001; Departament of Healt and Human Services,2000; Cabrera, 1999; Cerqueria, 1997). El modelo de creencias en salud (Hochbaum, 1960; Becker, 1974; Cabrera, 2001) es el más ampliamente aplicado en los últimos 50 años y el transteorico del cambio de comportamiento (Prochaska, 1979; Cabrera, 2000) es el de mayor difusión en la última década, sobre todo en América del Norte y Europa (Glanz, 2001).

En México existe poca información al respecto; sin embargo, en otros países la mayoría de los estudios realizados hasta ahora, se han centrado en analizar especialmente los hábitos deportivos de una determinada población (García Ferrando, 1986-91-93; Mendoza y col.,1988 y 1994; Silvestre et al., 1990; Generalitat de Cataluña, 1991; Generalitat Valenciana, 1991; Biglino, 1994; Cañellas y Rovira, 1995; Sánchez, 1996; Domínguez et al., 1998; Bungum y Morrow, 2000; Telama y Yang, 2000; Vuillemin,et al., 2000; Mechelen, et al., 2001;Tercedor, 2001,1998; Cantera y Davis 2002; Ceballos 2002; Hawkins, et al., 2004; Cabrera et al., 2004).

Los estudios epidemiológicos de la actividad física se han enfocado generalmente estudiar su relación con la salud, enfermedad o conductas como el consumo de alcohol, tabaco, obesidad, etc.; El conocimiento de estos estudios es usado en la

prevención y control de la enfermedad y la promoción de la salud. Dentro de esta línea, existen estudios epidemiológicos que han señalado los beneficios que nos proporciona la práctica saludable de una actividad física regular, a nivel fisiológico, biológico, psicológico y social (Pérez, 2000), así como sus efectos en diferentes patologías, ya sea a nivel de prevención o de tratamiento (Heath et al., 1993; Blasco, 1994). La práctica de la actividad física casi siempre es beneficiosa al mejorar el rendimiento de casi todos los sistemas: cardíaco, vascular, respiratorio, músculo esquelético, digestivo, endocrinológico y neurológico (Serra, 2001).

Por otro lado, los diversos modelos de adherencia a la actividad física, ponen de manifiesto la existencia de dimensiones que obstaculizan la aparición de esta conducta y que denominan de forma genérica barreras o limitantes. La "Teoría de la Acción Razonada" (Fishbein y Ajzen, 1975) y la "Conducta Planificada" (Ajzen, 1985, 1991) plantean las principales determinantes de la conducta son la intención y el control percibido sobre la misma. La intención para llevar a cabo una conducta junto con la percepción de la facilidad o dificultad propia para tener un comportamiento de interés son los mejores predictores de las conductas relacionadas con la salud y el ejercicio. No obstante estos modelos plantean la existencia de factores que modulan la relación entre factores que modulan la relación entre factores y la conducta: la percepción de limitantes que dificultan la expresión de esta conducta.

Para los modelos ecológicos (Sallis y Owen, 1997), el contexto en el que se desarrolla una conducta puede contribuir de manera sustancial a las características de frecuencia o intensidad de la misma.

El tercer modelo, propuesto por Sallis (1995), establece dos tipos de variables que influyen en la práctica: personales (biológicas y psicológicas) y ambientales

(sociales y físicas). Estas variables que influyen en la actividad física de las personas se pueden dividir en dos grupos: factores no modificables (edad, género, raza, estatus socioeconómico y lugar de residencia) y factores modificables (personales, interpersonales y ambientales). En este estudio nos centraremos en las limitantes percibidas referidas a factores modificables personales o a factores modificables ambientales.

Otros estudios (Harris, 1979), a través de investigaciones correlacionales, establecen que las actitudes hacia la actividad física son más positivas a medida que esta se practica con mayor frecuencia. También, intentaron comprobar si existía una mejora en actividades físicas cotidianas que se aplicaba al unisonó en casa. Los resultados confirmaron que las personas que realizaban actividades físicas en forma cotidiana presentaban actitudes significativas y más favorables que los grupos de control con los cuales no se aplicó el programa.

2.1.4. Tipos de Limitantes

Nos hemos propuesto conocer las limitantes que existen para la práctica de la actividad física en adolescentes de la educación media superior, ya que durante este periodo es trascendente desarrollar hábitos de ejercicio que ayudaran a mejorar su calidad de vida y por supuesto su salud.

Después de hacer una búsqueda de la definición conceptual de las variables analizadas, encontramos lo siguiente:

Limitante: Entendiendo como definición de limitante como una línea real o imaginaria que no permite efectuar o ejecutar alguna acción determinada.

Tipos de Limitantes: Obstáculos que impiden o dificultan el acceso físico a un establecimiento (y/o se desconocen las pautas de atención a personas con capacidades restringidas): tales obstáculos se conocen como **“limitantes físicos”** (por ejemplo: puertas giratorias, escaleras, desniveles, etc.) También existen **“Limitantes sociales o culturales”** que se establecen cuando la sociedad valora negativamente a la persona con capacidad restringida, por no corresponder al modelo humano antropométrica, mental y funcionalmente “estándar” que ha sido y usa como patrón subjetivo de evaluación. **“Limitantes en la comunicación”** en los medios de información televisados, telefónicos y de señalización (por ejemplo, falta de información en código Braille para personas ciegas o débiles visuales), como así mismo en la interacción lingüística entre personas; **“Limitantes psicológicos”** hay muchos factores mentales que impiden aceptar o comprender una idea. Algunos de ellos son: no tener en cuenta el punto de vista de los demás sospecha o aversión preocupación o emociones ajenas al estudio, timidez, explicaciones insuficientes sobre valoración de si mismas recurrentes en los adolescentes. Todos estos factores influyen en la persona que escucha para que acepte o rechace las ideas que le han sido comunicadas. A una persona generalmente es necesario explicarle, convencerla. Observar su actuación y también dejar que ella le hable a usted. Algunas de las causas que contribuyen a formar limitantes psicológicas son : alto estatus, poder para emplear o despedir , uso del sarcasmo, actitud despótica, críticas punzantes, uso de conocimientos precisos y detallados, facilidad en el uso del lenguaje, maneras demasiado formales, apariencia física imponente, interrumpir a los demás cuando hablan.

Ahora bien las limitantes que en nuestro caso consideraremos para este trabajo son aquellas que impiden la practica regular de la actividad física en un sector poblacional determinado como lo es la etapa adolescente del estudiante de

educación media superior; estas pueden hacer referencia a dimensiones tan variadas como: falta de tiempo, de confianza, de interés, tener otras cosas que hacer, la carga académica, aburrimiento, falta de éxito, demasiada presión, los amigos dejan de participar, miedo a lesionarse, no tener un sitio donde practicar, falta de apoyo, falta de información o actividades alternativas.

Entre las actividades alternativas en población adolescente, uno de los factores frecuentemente considerados como limitantes la percepción de apariencia física y lo que los demás piensan de mí al realizar actividad física; Otros factores que pueden limitar la participación en actividad física dentro de la comunidad estudiantil son: accesibilidad de las actividades, falta de conocimiento de la oferta disponible, oferta inadecuada de actividades y miedo a integrarse con otros grupos desconocidos (HEA, 1997).

2.2 Justificación del problema.

La práctica del deporte y de la actividad física es fundamental para el desarrollo psicofísico del ser humano, ya que reduce un gran número de enfermedades y problemas sociales: problemas de salud (cardiovasculares, sobrepeso, etc.) y psicosociales (comunidades delictuosas, personas de la tercera edad, etc.), que en el transcurso del tiempo traen como consecuencias grandes derramas económicas para los gobiernos municipales, estatales y nacionales. La práctica del ejercicio físico con determinadas pautas de duración, intensidad y frecuencia, contribuyen a que el ser humano posea un desarrollo físico social que le permita obtener mejores estilos de vida saludables y con ello mejor calidad de vida.

El sedentarismo es uno de los problemas que nos vienen aquejando gracias a las comodidades que nos ha brindado la tecnología, generando problemas sociales y de salud (OMS, 2002; Montil, 2005). La inactividad es un factor importante en la aparición de la obesidad; actualmente México ocupa el segundo lugar a nivel mundial de obesidad, (OMS) y para el 2015 si no se toman decisiones al respecto, se ubicara en el primer lugar; razón por la cual se hace necesaria la participación

activa de quienes tenemos responsabilidad en esta área, involucrando a padres de familia, maestros, profesores de educación física, investigadores y políticos.

Organismos internacionales como la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), señalan que la obesidad es la epidemia del presente siglo la cual va en aumento en todo el mundo, y 1,200 millones de personas tienen problemas de obesidad y sobrepeso lo que constituye un problema de salud grave y no solo en los países avanzados si no también en aquellos donde se presentan problemas de desnutrición (OMS); esta epidemia trae como consecuencia la diabetes tipo dos, riesgos cardiovasculares e infartos.

En México la obesidad ha aumentado considerablemente en las últimas décadas, en parte por la dieta que no es la adecuada y saludable. Por su parte la Comisión Nacional del Deporte en México (CONADE), señala que este padecimiento viene aumentando de manera alarmante, y dos de cada diez niños padecen obesidad mientras que en las personas adultas corresponde al 70 % de la población; en las últimas dos décadas se produjo un incremento de obesidad del 30 % en México, mayor que en los Estados Unidos de Norteamérica (OMS).

La justificación de estos malestares que aquejan a la salud en México es el cambio de estilo de vida de los habitantes, entre otras de las siguientes aéreas: a) el tipo de trabajo: la mayoría de la gente se emplea en una fábrica u oficina, en donde con mayor frecuencia la alimentación es comida rápida, y menor consumo de comida casera y frutas y vegetales; b) los medios de transporte: hoy en día la mayoría de las familias mexicanas tienen mínimo un automóvil para transportarse, lo que conlleva no tener que recorrer largas distancias caminando; y c) las nuevas tecnologías: por muy remoto que se encuentren las ciudades en el hogar existen computadoras, televisión, videojuegos que es donde se ocupa el mayor tiempo libre, aumentando considerablemente el sedentarismo.

Un fenómeno que no suele ser considerado en las investigaciones que hacen referencia a la práctica deportiva, es el papel que juegan la inseguridad y los medios de comunicación en las practicas de actividades físicas; nos referimos a

cómo pueden influir negativamente los medios de comunicación en las decisiones que toman los padres para que sus hijos practiquen o no una actividad física o deportiva.

Los lugares destinados a la práctica de ejercicio físico en ocasiones no son seguros para la práctica de actividades físicas, ya que es un lugar propicio de reunión de delincuentes; los medios de comunicación al difundir esta información de manera prominente, influyen en los padres quienes optan por tener al niño en la hogar realizando otra actividad televisión, videojuegos, computadora, etc. En aras de una mayor seguridad, lo que limita a no practicar alguna actividad física, deporte o ejercicio físico fuera de casa, optando por actividades de tipo sedentarias.

En el 2010 en México y mas específico en el norte del país la inseguridad y las disputas de las ciudades por los carteles de las drogas, han propiciado que las personas abandonen las practicas de ejercicio físico y deportivo, practicas al aire libre o lugares concurridos salvaguardándose en el interior del hogar propiciando aun más el sedentarismo.

Por esto es necesario realizar un estudio que nos permita conocer las principales limitantes para la práctica de actividades físico deportivas en adolescentes de primer ingreso a la educación media superior, específicamente a la EIPTPL de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

3. METODOLOGIA

3.1 Diseño de la Investigación

El diseño utilizado en esta investigación es descriptivo, con variables agrupadas con relación a los factores fundamentales de los que se deriva el análisis de las limitaciones para la práctica de actividades físico-deportivas en jóvenes de la EIPTPL.

3.2 Poblacion de Estudio

El estudio se realizó en la escuela industrial la Preparatoria Técnica Pablo Livas unidad Centro (Monterrey, Nuevo León, México).

La selección de la unidad centro ha sido intencionada, considerando que de las dos unidades que componen la Preparatoria Técnica Pablo Livas es la de mayor población estudiantil con una población fluctuante aproximada de 2000 alumnos distribuidos en los seis semestres en las modalidades de bachillerato técnico con oferta de carreras técnicas de Actividad Física y Deporte, Diseño de Imagen, Diseño de Modas, Diseño y Comunicación Visual, Gastronomía Integral, y Sistemas Computacionales, con una proyección de futuro a incrementar su matrícula escolar ante los cambios y la inclusión de el bachillerato obligatorio.

3.3 Selección de la Muestra

Alumnos – de primer ingreso

La población de alumnos que acuden a realizar algún tipo de actividad física a las instalaciones de la EIPTPL, son el conjunto de todos los individuos que deseamos investigar; sin embargo, ante la imposibilidad de estudiar a todos los individuos escogeremos una muestra o subconjunto de la población. Para asegurar la representatividad, nos hemos fijado un error global de estimación del 5% y un intervalo de confianza 95%. Mencionamos que la población total es de 2000

alumnos por semestre (dato obtenido del control estadístico de la EIPTPL), aplicamos el programa START v1.1 (Hernández, et al 2010 , resultando una muestra final de 342 estudiantes.

Independientes

➤ DEPORTISTAS

- EIPTPL Unidad Centro
- Área Técnica de Estudio
- Género: hombre – mujer
- Formas parte de algun equipo representativo

Dependientes

a) Imagen Corporal

Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva.

Sentir que mi aspecto fisico es peor que el de los demas.

Pensar que la otra gente esta en mejor forma que yo.

Pensar que los demas juzgan mi apariencia fisica.

Sentir vergüenza porque me estan mirando mientras hago ejercicio.

Siento que por mas que practico no obtengo el desarrollo muscular.

Desconozco los beneficios que me brinda el ejercicio fisico.

b) Fatiga o pereza

Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme.

Tener pereza.

Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio.

No estar en forma para practicar ejercicio.

Falta de voluntad para ser constante.

Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día.

El ejercicio me causa mucha angustia.

No me causa ninguna satisfacción la práctica de ejercicio.

c) Obligaciones o falta de tiempo

Tener demasiada tarea y trabajos.

Tener demasiadas obligaciones familiares.

No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio.

El horario libre no es suficiente para la práctica de ejercicio.

No es una prioridad para mí.

No lo considero una parte de mi formación como estudiante.

d) Ambiente o instalaciones

Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio.

Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo.

Que las instalaciones o los entrenadores no sean los adecuados.

Desconozco los horarios del uso de las instalaciones.

3.4 Descripción y Aplicación de los Instrumentos de Estudio

Aunque el cuestionario sobre limitantes para la práctica de la actividad física en los estudiantes de primer ingreso que toman la clase actividad física y salud I se ha utilizado en un estudio similar en la tesis doctoral *La Motivación en la Práctica de Ejercicio Físico en Adolescentes Mexicanos y Españoles* sobre el tema (García 2013) aplicada en Ciudad Victoria (México) y en Sevilla (España), su aplicación se llevaría a cabo entre una población menor y cautiva dentro la Preparatoria Técnica Pablo Livas unidad centro.

El instrumento antes mencionado se le agregó 8 reactivos en consideración de la situación muy particular del centro educativo en consenso con los maestros que imparten la materia y todos expertos en el tema y con el perfil adecuado en el área de las ciencias del deporte.

Se les entregó el formato de validación del cuestionario a 4 personas con el perfil antes mencionado y todas concluyeron que las preguntas que se anexarían son adecuadas, coherentes y fáciles de entender por lo que procedimos con su aplicación definitiva; Esto con el único fin de enriquecer el instrumento y abordar las inquietudes y problemáticas particulares del plantel educativo y su población estudiantil, con el fin de que en base a los resultados obtenidos implementar planes de acción para incrementar la práctica de actividad física en nuestra población estudiantil.

3.4.1 Procedimiento de Aplicación del Cuestionario

Los cuestionarios de limitantes en la practica de actividad fisica en alumnos de primer ingreso se aplicaron de forma individual con el apoyo dos encuestadores, la formación e instrucciones adecuadas para su administración.

Participaron un total de 2 encuestadores, los cuales acudieron a cada una de los grupos de primer ingreso en donde se imparte la materia de cultura física y salud, de la siguiente forma: previamente en junta de trabajo el director de la Preparatoria técnica pablo livas informó al coordinador y docentes de la materia acerca del estudio para que proporcionaran todas las facilidades de acceso a los encuestadores para la administración de los cuestionarios. El siguiente paso fue que el encuestador se presentara con el usuario o trabajador, explicando el propósito del estudio, preguntando si deseaba participar y cuando no estuvo de acuerdo se le agradeció y en caso contrario se prosiguió a su aplicación. El encuestador dio lectura a las instrucciones que orientaban a los entrevistados a entender y cumplimentar el cuestionario, se prosiguió con la cumplimentación de cada una de las preguntas que respondió el entrevistado, así hasta que terminó su aplicación, finalmente se le mencionó que los datos serían confidenciales y se agradeció su participación.

3.4.2 Escala de Valoración de las Preguntas

Respecto a la escala utilizada para valorar cada ítem, del cuestionario sobre limitantes para la práctica de actividad física en alumnos de primer ingreso de la EIPTPL, optamos por una tipo Likert, con valores de 0 al 10, de menor a mayor satisfacción, donde 0= nada probable y 10= es muy probable.

Elegimos esta escala de once valores debido a que permite un posicionamiento más claro de los alumnos que no están tan familiarizados con este procedimiento

en donde se les explico de forma clara la recabacion de la información, lo que para nosotros, y para la EIPTPL hubiera supuesto una significativa pérdida de información de marcado carácter cualitativo.

3.5 Plan de Análisis de Datos

Los datos de los cuestionarios alumnos de primer ingreso se han analizado usando el paquete estadístico SPSS versión 12.0. Estos datos fueron capturados por el investigador principal. Para asegurar la fidelidad de los datos el 10% de ellos se revisaron doblemente. Se obtuvieron estadísticas descriptivas como frecuencias y porcentajes de las áreas de formación de la escuela de procedencia de la muestra analizada como el género, edad y la pertenencia en algún equipo deportivo representativo; así mismo de las respuestas del cuestionario de limitantes para la práctica de la actividad física. Se realizaron comparaciones de las categorías de estas limitaciones según genero por medio de medias independientes, así como por edad y área de estudio mediante un ANOVA.

3.6 Resultados

A continuación se detallan los resultados del estudio, primeramente se describen las frecuencias y porcentajes de las áreas de formación de la escuela de procedencia de la muestra analizada como el género, edad y la pertenencia en algún equipo deportivo representativo; respecto a las respuestas del cuestionario de limitantes para la práctica de la actividad física se llevan al anexo 4 para facilitar su descripción; finalmente se muestran las comparaciones de las categorías de estas limitaciones según genero, edad y área de estudio.

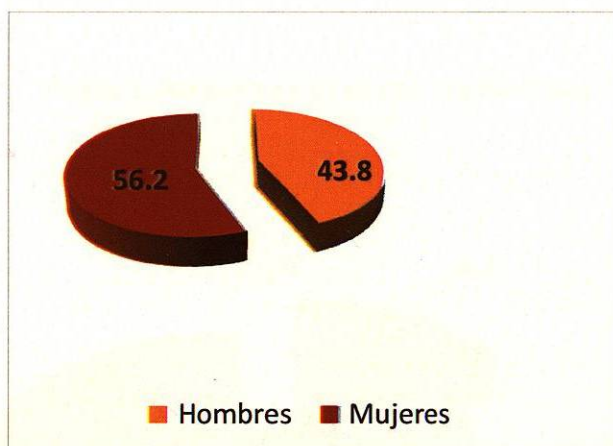
La tabla 2 muestra que las frecuencias y porcentajes de las áreas de estudio donde existe una mayor participación es en Gastronomía Integral y donde menos participación tienen los alumnos es en Diseño de Modas con un 9.5 %.

Tabla 2. Frecuencias y porcentajes de las áreas de estudio.

Áreas de estudio	Frecuencias	%
Actividad física y deporte	68	19.5
Diseño de imagen	54	15.5
Diseño y comunicación visual	42	12.0
Gastronomía integral	88	25.2
Diseño de modas	33	9.5
Sistemas computacionales	64	18.3

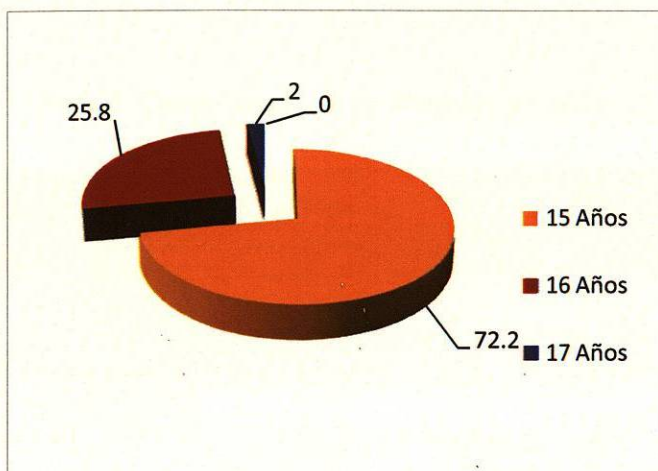
Respecto al género, se tiene una mayor participación de mujeres (56.2%) respecto de los hombres (43.8%).

Grafica 1. Género



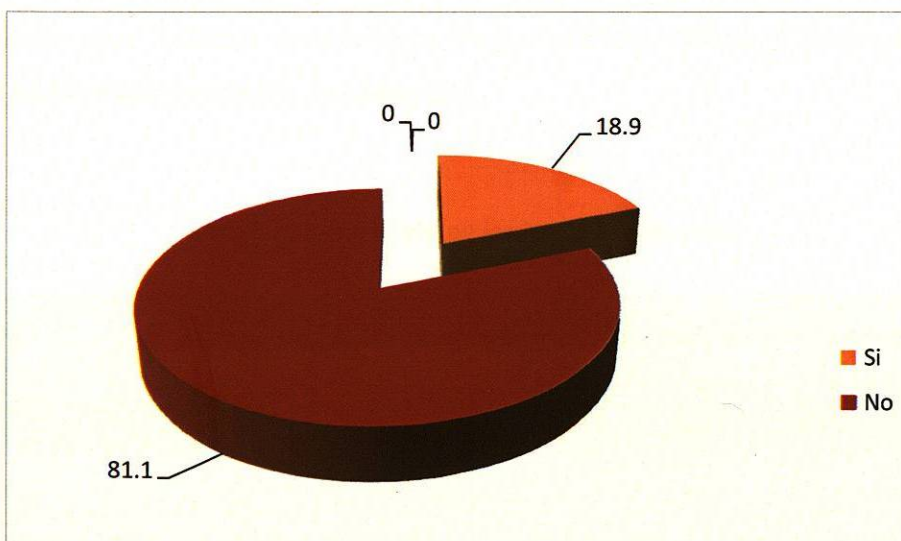
En cuanto a la edad de ingreso que mayor frecuencia se tiene es de 15 años.

Grafica 2. Edad de ingreso



Respecto a la participación en equipos representativos encontramos que la mayoría no participa en los mismos.

Grafica 3. Pertenecer a un equipo representativo



Respecto a la categorización de las limitantes los alumnos tanto hombres como mujeres perciben que las obligaciones y falta de tiempo es la mayor limitante para la práctica de actividad física.

Tabla 3. Categorización de las limitantes por género.

Categoría	Genero	Rango
Imagen Corporal	H	1.08
	M	1.88
Fatiga o Pereza	H	1.37
	M	2.23
Obligaciones o Falta de Tiempo	H	2.21
	M	2.78
Ambiente o Instalaciones	H	1.27
	M	1.77

H.-Hombre M.- Mujer

En cuanto a la categorización de las limitantes por edad los alumnos observan que las obligaciones o falta de tiempo es la mayor limitante siendo el grupo de los de 17 años quien observa mayor incidencia.

Tabla 4. Categorización de las limitantes por edad.

Edad	Imagen Corporal	Fatiga o Pereza	Obligaciones o Falta de Tiempo	Ambiente o Instalaciones
15 años	1.51	1.83	2.52	1.50
16 años	1.65	1.93	2.55	1.71
17 años	1.12	1.83	2.92	1.53
Total	1.53	1.85	2.53	1.55

En relación a la categorización de las limitantes por área técnica los alumnos de diseño y comunicación visual perciben como una limitante la imagen corporal, los de diseño de imagen la fatiga o pereza, los de diseño de modas el ambiente o instalaciones y la mayor limitante observada por los alumnos en general y con la mayor incidencia por los de diseño y comunicación visual es el de obligaciones y falta de tiempo.

Tabla 5. Categorización de las limitantes por área de estudio.

Área Técnica	Imagen Corporal	Fatiga o Pereza	Obligaciones o Falta de Tiempo	Ambiente o Instalaciones
Actividad Física y Deporte	0.86	1.41	2.08	1.25
Diseño de Imagen	1.96	2.63	2.69	1.50
Diseño y Comunicación Visual	2.09	2.49	3.33	1.77
Gastronomía Integral	1.63	1.83	2.62	1.74
Diseño de Modas	2.01	2.33	2.91	2.15
Sistemas Computacionales	1.15	1.33	2.05	1.20
Total	1.53	1.85	2.53	1.55

CAPITULO IV

DISCUSION Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión.

Las transformaciones sociales, económicas, tecnológicas y de estilo de vida en el siglo XXI y que se están presentando a nivel mundial en países desarrollados y en vías de desarrollo son determinantes en las conductas de las personas; las actividades físicas que en años anteriores eran consideradas como de diversión, ocio y ocupación del tiempo libre, han sido sustituidas por actividades sedentarias que a las nuevas generaciones les causa más placer y atracción pero que, al mismo tiempo, acarrearán problemas de sedentarismo y obesidad desencadenando un sin número de problemas de salud por la inactividad física (OMS, 2002,2003). En consecuencia se están manifestando perturbaciones de tipo social, psicológico y físico por falta de práctica de ejercicio físico, reto del presente siglo para la sociedad actual.

El fenómeno de la práctica de ejercicio físico es sin duda en la actualidad tema de controversia que prevalece en las instituciones educativas, de salud, políticas, etc.; Por esto es importante conocer la situación actual de la práctica de ejercicio físico de la sociedad en general. Sin embargo es necesario identificar cuáles son las motivaciones de los jóvenes adolescentes para practicar y no practicar ejercicio físico, objetivo esencial de esta investigación.

En el presente capítulo discutiremos los resultados que hacen referencia a los objetivos de nuestra investigación en alumnos de primer ingreso de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica Pablo Livas de la Universidad Autónoma de Nuevo León específicamente analizando las limitantes de la práctica de actividad física.

El cuestionario utilizado en este estudio ya había sido utilizado en México en personas que oscilan entre los 13 y 60 años (García, 2013).

En nuestro estudio los alumnos observan las limitantes para la práctica de actividad física y se preocupan por su salud y lo consideran como primordial de su existencia así mismo consideran que la práctica de actividades físico deportivas

les proporciona una mejor calidad de vida, libre de enfermedades propiciadas por la inactividad física, lo que hace necesario promover hábitos y actitudes que brinden un estilo de vida saludable difundiendo los beneficios del deporte y el ejercicio en la sociedad (Palou, Ponseti, Gili, Borrás y Vidal, 2005).

Estos resultados sugieren que en nuestros estudiantes induzcamos el hábito de la actividad física, para que en un futuro nuestra sociedad se encuentre libre de enfermedades endémicas propiciadas por el sedentarismo, como diabetes, obesidad y problemas cardiovasculares causados por la falta de actividad física. Por ello coincidimos con los resultados obtenidos por Jiménez, Cervello, Santos-Rosa, García e Iglesias (2006), en un estudio en la provincia de Cáceres (España) y por García J. (2013 Tesis Doctoral) en un estudio en ciudad Victoria (México) y Sevilla (España), en los que sugieren necesario crear y promover programas educativos de actividad física y deporte, estableciendo un clima motivacional basado en la tarea –en estudiantes adolescentes- para evitar el abandono de las actividades físico deportivas.

En la presente investigación la principal limitante es mencionada la de “obligaciones y falta de tiempo”, cuestión que nos lleva a especular sobre si el adolescente en esta etapa es capaz de administrar y organizar su tiempo, compartiendo las labores escolares como por ejemplo tener demasiada tarea y no encontrar el tiempo necesario para la práctica de actividad física o son otras las motivaciones prioritarias en esta edad que hacen que el ejercicio físico pase a un término menos prioritario o motivante. La falta de tiempo es considerada (Ponseti, Gili, Palou, y Borrás, 1998), como una de las razones que más influye para no practicar deporte y, conforme va aumentando la edad y la escolaridad, es común que se abandone la práctica de actividades físico-deportivas.

La falta de tiempo es considerada como la principal barrera por los adolescentes de numerosas culturas; tal es el caso de los resultados obtenidos por King, Tergerson y Wilson (2008), en un estudio con 535 adolescentes realizado en Ohio (EE.U.), en donde señalan como la principal barrera la “falta de tiempo”; estos resultados nos llevan a considerar que la adolescencia es una edad en la cual las

manifestaciones sociales por parte de los adolescentes tienen una conducta común, independientemente de la cultura a la que pertenezcan.

En la adolescencia es donde se presenta con mayor frecuencia el abandono de la practica físico deportiva; tal es el caso de un estudio publicado por la revista *Running and Fitness* (2007), de la Universidad de Carolina del Sur en Columbia; en un análisis a 400 chicas entre 13 y 14 años, se constato que la actividad física vigorosa disminuye con la edad significativamente ya que entre el octavo y el duodécimo año se nota la tendencia a inactividad en los años finales de high school. Ello debe llevar a reflexionar sobre el clima motivacional que está transmitiendo el profesor o entrenador de educación física o deportiva, asociando a esto las instalaciones y tipo de actividades físico deportivas que le están otorgando el ejercicio físico, dentro de los diferentes curricula, los dirigentes de la educación, ayuntamientos y Estados, pues es sabido que al menos en educación secundaria, tanto en México como en España el tiempo de la asignatura de educación física es de 2 horas por semana, y en el caso específico de bachillerato es de 1 hora por semana, sin analizar o indagar el tiempo efectivo de la clase, refiriéndose esto último al hecho de que estas horas en muchos de los casos al menos en México se utilizan para otro tipo de actividades extracurriculares, siendo necesario considerar esta asignatura tan importante como lo son las matemáticas y otras ciencias.

Respecto de la importancia de la "Imagen corporal" es común que las chicas no practiquen ejercicio físico por no usar ropa deportiva, ya que a muchas de ellas les causa vergüenza, además de que no se sienten cómodas pues creen que se les juzga por su apariencia física, razón que anteponen como limitante para la práctica de ejercicio físico, así mismo los chicos no deportistas creen que se juzga su apariencia física, limitante por la cual no practican ejercicio físico, aunque este sea de gran beneficio para ellos (Capdevilla 2005,; García-Sandoval y Caracuel, 2007).

Los resultados sobre la limitante "obligaciones y falta de tiempo" son similares a los encontrados en Sevilla por Sañudo y De Hoyo (2007), En donde las mujeres

señalan la falta de tiempo como la principal limitante; en nuestro estudio las mujeres y hombres consideran mayor limitante dentro de obligaciones y falta de tiempo "El tener demasiadas tareas y trabajos" como la mayor limitante para la práctica de actividad física y deporte.

4.2 Conclusiones.

- La percepción que tienen los estudiantes respecto a las barreras para la práctica deportiva de actividad físico deportivas trae una tendencia generalizada a considerar que no hay impedimentos considerando la 1.- imagen corporal, 2.-fatiga o pereza, 3.-obligaciones o falta de tiempo, 4.- ambiente o instalaciones.
- Las mujeres son las que perciben mayor cantidad de barreras o impedimentos para la práctica de actividad física.
- La edad de los estudiantes no incide ni a favor ni en contra sobre las barreras o impedimentos.
- Dentro de los factores que se analizan las obligaciones o falta de tiempo es el considerado como el mayor impedimento para la práctica de actividad física.
- En este estudio en primer ingreso tenemos que la población de género femenino es ligeramente mayor que el género masculino y que el area de estudio técnico con mayor población son la de gastronomía integral.
- Los alumnos de primer ingreso tienen una tendencia generalizada a no pertenecer a un equipo representativo.

- Horario no suficiente y no encontrar el tiempo necesario son limitantes percibidas por los alumnos que inciden en la práctica de actividad físico deportiva.
- Tener pereza y tener dolores musculares son limitantes no significativas que relacionan los alumnos con la práctica de actividad física.
- Los alumnos señalan que tener demasiada tarea es la mayor limitante para realizar práctica de actividades físico deportivas.
- los alumnos de actividad física y deporte observan como mayor limitante la categoría de obligaciones o falta de tiempo.
- Las alumnas de diseño de imagen perciben como mayor limitante para la práctica de actividad física la categoría de fatiga o pereza.
- Los alumnos de diseño y comunicación visual son los que perciben mayor índice de limitantes, y las categorías de obligaciones y falta de tiempo y/o tener pereza o cansancio son las de mayor incidencia.
- Los alumnos de gastronomía integral señalan como mayor limitante la categoría de obligaciones y falta de tiempo.
- Los alumnos de sistemas computacionales aprecian como mayor limitante la categoría de obligaciones y falta de tiempo.
- Para los alumnos de nuevo ingreso no deportistas o que no realizan actividad físico deportiva, es necesario implementar estrategias de intervención para poderlos insertar en el mundo de la actividad física y deporte, concientizarlos de los beneficios de estas actividades y hacerles ver que aunque no se conviertan en grandes deportistas, el incorporar estas

prácticas en la vida cotidiana les proporcionara beneficios psicológicos, de salud e interpersonales entre otros tantos.

- Los docentes de la materia de actividad física y salud, entrenadores, instructores y personal de apoyo del departamento deportivo de nuestra escuela preparatoria deben capacitarse constantemente para implementar estrategias motivacionales que logran la adherencia de dichos jóvenes a estas actividades. Cabe señalar que esta no es tarea del personal del área deportiva solamente; es responsabilidad de políticos, rectores, directores, padres de familia y personal administrativo de áreas específicas como tutorías, psicología y desarrollo humano, por mencionar algunos actores que tienen el compromiso de que esta actividad tan completa llegue a practicarse como parte de nuestra cultura.

REFERENCIAS

BIBLIOGRAFIA

1. ACSM (2003) ACSM Fitness Book. Champaign: Human Kinetics.
2. Acosta M., Díaz C., Gómez B., Núñez A., Ortiz L., 2006. Percepción de la imagen corporal, consumo de alimentos y actividad física en estudiantes de un colegio de bachilleres. *Revista española de nutrición comunitaria = Spanish journal of community nutrition*, ISSN 1135-3074, Vol. 12, Nº. 3: 161-171.
3. Ades P, Green N, Coello C. Effects of exercise and cardiac rehabilitation on cardiovascular outcomes. *Cardiol Clin* 2003; 21:435-448.
4. Ajzen, I., 1985. From intentions to actions: a theory of planned behavior. En J. Beckmann (Eds), *Action Control: from cognition to behavior*, 11-39. Heidelberg: Springer.
5. Ajzen, I. 1991. The theory of planned behavior. *Organizational Behaviour and Human Decision Process*, 50, 179-211.
6. Allison K R., Dwyer JJ., Goldenberg E., Fein A., Yoshida K., Boutilier M., 2005. Male adolescent's reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation. *Adolescence* Spring2005, Vol. 40 Issue 157, p155
7. American College of Sport Medicine. "The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness in healthy adults". *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1990; (22): 265-271.
8. Aznar S., Barriopedro M., 2004. Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid (2004).
9. Becerra M., Díaz P., 2008. Niveles de actividad física, beneficios, barreras y auto eficacia en grupo de empleados oficiales. *Avances en Enfermería*, Vol. 26 Issue 2, p43-50, 8p.

10. Becker M (ed) the health belief model and personal health behavior, Health Educ Mon 1974; 2: 324-508.
11. Biglio L.C, Coronado A.L., et al., 1994. Encuesta nacional de salud 1993. Rev. San Hig Pub. 68 (1):121-178.
12. Bijnen FC, Feskens., Caspersen CJ., Nagelkerke N., Mosterd W., Kromhout D. "Baseline and previous physical activity in relation to mortality in elderly men. The zuphen Elderly Study". American Journal of Epidemiology. 1999; 150: 1289-96.
13. Blair, S.N.; Khol, H.W. 3rd., Paffenberg, R.S. Jr., Gibbons, L.W. y Mancera, C.A. (1995). Physical Fitness and all-cause mortality: a prospective study of health and unhealthy men. Journal of the American Medical Association, 273, 1093-1098.
14. Blair, S.N.; y Church, T.S. (2004). The fitness, obesity, and health equation: is physical activity the common denominator? Journal of the American medical association, 292, 1232-1234.
15. Blasco, T. 1994. Actividad física y salud. Ed. Martínez, Roca. Barcelona.
16. Bungum, T. J. y Morrow J.R., 2000. Differences in self-reported rationale for perceived increases in physical activity by ethnicity and gender. Research Quarterly for Exercise and Sport. 71 (1): 55-60.
17. Cabrera G. Transteoria e analise estrategica no controle local do tabagismo. Tesis de doutorado, Faculdade de Saude Publica, Universidad de Sao Paulo; 1999.
18. Cabrera G. El modelo transteorico del comportamiento en salud. Rev Fac Nal Salud Publica 2000; 18: 129-138.
19. Cabrera G. Etapas de cambio en consumidores de cigarrillo de Zarzal, Colombia. Rev Fac Nal Salud Publica 2001; 19: 33-42.
20. Cabrera G., Gómez L. y Mateus J.C., 2004. Actividad física y etapas de cambio comportamental en Bogota.Colombia Medica. 35: 82-86.

21. Cantera M. A. y Davis J., 2000. Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal Physical Education*. 5: 28-44.
22. Canellas A. y Rovira J., 1995. Los hábitos deportivos de la población adulta barcelonesa (15 a 59 años). *Apunts: Educación Física y Deportes* 42: 75-79. España.
23. Caspersen CJ, Powell KE, Christerson GM. "Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research". *Public Health Report*. 1985; 100: 126-131.
24. Ceballos O. 2002 Actividad y condición física en escolares adolescentes de las ciudades de Monterrey (México) y Zaragoza (España). Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
25. Ceballos O., Álvarez J., Torres A., Zarzoza J., 2006. Actividad física y calidad de vida. 11-148.
26. Cerqueira M. Promoción de la salud y educación para la salud: retos y perspectivas. En: Arroyo H, Cerqueira M (eds.). *La promoción de la salud en América Latina*. San Juan: Universidad de Puerto Rico; 1997. P. 7-48.
27. Department of Health and Human Services. United States of America. *Healthy people 2010*. 2nd ed. Washington D.C. Government Printing Office ; 2000.
28. Devis J. y col. "Actividad física, deporte y salud". INDE. 2000.
29. Dietz, W.H., y Gortmaker, S.L., 1985. Do we fatten our children at the television set? Obesity and television viewing in children and adolescents. *Pediatrics*, 75, 807-812.
30. Dominguez M. B., Borrell C., et al., 1998. La actividad física de ocio y su asociación con variables socio demográficas y otros comportamientos relacionados con la salud. *Gac. Sanit* 12: 100-109.

31. Dwyer J., Allison K., Goldenberg E., Fein A., Yoshida K., Boutilier M., 2006. Adolescent girls perceived barriers to participation in physical activity. Vol. 41 Issue 161, p75.
32. Fishbein, M, y Ajzen, I., 1975. Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Welsey.
33. Garcia Ferrando, M., 1986. Hábitos deportivos de los españoles. Sociología del comportamiento deportivo. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y el Deporte.
34. Generalitat de Catalunya, 1991. Libre blanc. Activitat física i promoció de la salut. Barcelona: Departament de Sanitat i Seguretat Social.
35. Generalitat Valenciana, 1991. Encuesta de salud de la Comunidad Valenciana 1990-91. Valencia: Conselleria de Sanitat i Consum.
36. Giraldo J C., Zapata CD., Etcheverry P., 2008. Caracterización de imaginarios de los empleados de la UTP con relación a la práctica de actividad física. Investigaciones ANDINA, Vol. 11 Issue 19, p81-92, 12p, 5 Charts.
37. Glanz K, Lewis F, Rimer B (eds.) Health behavior and health education: theory, research and practice. 3rd ed. San Francisco: Jossey Bas; 2001.
38. Globus S. 1997. What exercise can do for you. Current Health 2. 24: (2) 22-24.
39. Gómez L, Espinosa G, Duperly J, Cabrera G, Gómez O, Revisión sistemática de intervenciones comunitarias sobre actividades física en grupos específicos. Colomb Med 2002; 33: 162-170.
40. González J.G "Fisiología de la actividad física y el deporte" Mc Graw-Hill. 1992.
41. Green L. Models in health education. In: Matarazzo J, Weiss S, Herd A, (eds.). Behavioral health: handbook for health enhancement and disease prevention. New York: Wiley; 1984.

42. Gutiérrez M.S. "Actividad física, estilos de vida y calidad de vida". Rev. De Educación Física. 2000; 77: 5-14.
43. Hawkins, S., Cockburn M., Hamilton A., & Mack T., 2004. Un Estimado de la prevalencia de Actividad Física basada en una gran población, Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 36, No. 2, pp. 253-260.
44. Health Education Authority, 1997. Young people and physical activity: a literature review. London.
45. Health G.W., Pate R.R. et al., 1993. "Measuring physical activity among adolescents". Public Health Reports.108: 42-45.
46. Hochbaum G, Rosenstock I, Kegeles S. Determinants of health behavior. Washington D.C.: White House Conference on Children and Youth; 1960.
47. Kimm, S. Y., Obarzneck, E., Barton, B.A., y col., 1996. Race, socioeconomic status, and obesity in 9 to 10- year-old girls: the NHLBI Growth and Health Study. Annual Epidemiology, 6, 226-275.
48. Kriska A.M., Caspersen C.J., et al. A collection of physical activity questionnaires for health-related research. J "Medicine and science in sport and exercise" Williams and Wilkins Pags. 205. 1997.
49. Lewin K. Dynamic theory of personality. New York: McGraw Hill; 1935. Child healt nutrition and physical activity. Illinois Human Kinetics.
50. Mantilla-Tolozá S., 2004. Actividad física en habitantes de 15 a 49 años de una localidad de Bogotá, Colombia. Revista de Salud Pública, 2006 Supplement #2, Vol. 8, p69-80, 12p.
51. Martínez D., Veiga L., 2007. Insatisfacción corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e índice de masa corporal. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ISSN 1577-0354, N°. 27.
52. Martínez D., Martínez V., Del Campo J., Zapatera B., Welk G., Villagra A., Marcos A., Veiga O., 2009. Validez de cuatro cuestionarios para valorar la

actividad física en adolescentes españoles. Gaceta sanitaria: Órgano Oficial de la Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria, ISSN 0213-9111, Vol. 23, Nº. 6: 512-517.

53. Maymi I., Niñerola J., Capdevila L., Bassets M., 2006. Barreras percibidas y actividad física: "El informe de barreras para la práctica de ejercicio físico". Revista de Psicología del Deporte, Vol. 15 Issue 1, p53-69, 17p.

54. Rodríguez G., Boned-Pascual C., Garrido M., 2009. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Revista Panamericana de Salud Pública, Sep2009, Vol. 26 Issue 3: 244-254.

55. Sallis, J.F. y Owen, N., 1997. Ecologic models. En K. Glanz, F.M. Lewis y B.K. Rimer (eds.), Health behaviour and health education: theory, research, and practice, (pp 403-424) San Francisco, CA, Jossey-Bass.

56. Sánchez E. et al., 1990. Educación en el hábito de la actividad física. Sport and Medicina 33:6.

57. Sánchez F., 1996. La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Bibliotheca Nueva.

58. Sawada, S.S., Muto, T., Tanaka, H., Lee, I.M., Paffenberg, R.S., y Shindo. M. et al (2003). Cardiorespiratory fitness and cancer mortality in japanese men: A prospective study Medicine and Science in Sport and Exercise, 35, 1546-1550.

59. Shannon, B., Peacock, J., Brown, M.J., 1991. Body fatness, television viewing and calorie-intake of sample of Pennsylvania sixth grade children. Journal Nutrition Education, 23, 262-268.

60. Sharkey BJ. "Guía completa del fitness y salud". Madrid. Tutor 2000; 23-78.

61. Serra J. R. y col 2001. Corazón y ejercicio físico en la infancia y adolescencia. Ed. Masson. Pp. 209.

62. Serra JR., Generelo E., Zaragoza J., 2010. Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, ISSN 1577-0354, No. 39.
63. Silvestre A., Colomer C., et al., 1990. Nivel de rente y estilos de vida: ¿hacia una ley de prevención inversa? *Gaceta Sanitaria*. 4 (20): 189-92.
64. Stessman J., Maaravi Y., Hammerman R., Cohen A. "The effects of physical activity on mortality in Jerusalem 70 years old longitudinal study". *Journal of American Geriatrics Society*. 2000; 48; 499-504.
65. Steptoe, A., Wardle, J., M., Bellisle, F., Zotti, A.M., Baranyai, R. et al. (2002). Trends in smoking, diet, physical activity, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35, 97-104.
66. Telama R. y Yang X., 2000. Decline of physical activity from young adulthood in Finland. *Med Sci Sport Exerc*. 32 (9): 1917-22.
67. Tercedor P., 2001. Actividad física, condición física y salud. Ed. Wanceulen. Sevilla.
68. Tercedor P., 1998. Estudio sobre la relación entre actividad física habitual y condición física-salud en una población escolar de diez años de edad. Tesis Doctoral.
69. Vilella A., Prat., et al "Actividad física y salud (I)". *Salud Pública* 1992; 20 (8): 418-423.
70. Vuillemin A., Oppert J., et al., 2000. Self-administered questionnaire compared with interview to assess past-year physical activity. *Med Sci Sports Exercise*. 32 (6): 1119-24.
71. Young DR., Steinhardt MA. "The importance of physical fitness versus physical activity for coronary artery disease risk factors: A cross-sectional analysis". *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1993; 64 (4): 377-384.

ENCUENTRO 4



En este encuentro se trabajó con los estudiantes sobre la importancia de la comunicación en el mundo actual, así como la necesidad de utilizar diferentes canales de comunicación para llegar a un mayor número de personas.

Se les presentó un video sobre la comunicación y se les pidió que reflexionaran sobre el contenido.

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3

ANEXO 4

ANEXO 5

ANEXO 6

ANEXO 7

ANEXO 8

ANEXO 9

ANEXO 10

ANEXO 11

ENCUESTA



La Facultad de Organización Deportiva de la UANL se encuentra realizando un estudio para conocer las limitantes principales que impiden en los adolescentes de educación media superior de la Escuela Industrial y Preparatoria Técnica Pablo Livas la práctica de actividad física y deporte

Completa los siguientes datos personales y de la institución, agradeciendo de antemano la sinceridad de tus respuestas.

Fecha: _____

1.-Área técnica:

A)	Actividad Física y Deporte	
B)	Diseño de Imagen	
C)	Diseño y Comunicación Visual	
D)	Gastronomía Integral	
E)	Diseño de Modas	
F)	Sistemas Computacionales	

2.-Semestre: 1 2 3 4 5 6

3.-Género: (1) Hombre (2) Mujer

4.-Edad: _____ años

5.-Formas parte de algún equipo representativo de la escuela: (1) Si (2) No

Instrucciones: A continuación se exponen una serie de limitantes que a menudo tiene la gente que le impide la práctica de actividad física y deporte, lee cada frase y contesta, redondeando el número adecuado, en que cada limitante es verdadera para ti personalmente.

Durante las próximas semanas ¿Cuál es la posibilidad de que las siguientes razones te impidan realizar ejercicio físico?, Para cada razón, marca un número del 0 al 10 que indique lo probable que es.

LIMITANTES PARA NO REALIZAR EJERCICIO FISICO	PROBABILIDAD										
	NADA	MUCHA									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.-Cansarme demasiado durante el ejercicio o tener miedo a lesionarme.											
2.-Tener pereza.											
3.-Sentir incomodidad por el aspecto que tengo con ropa deportiva.											
4.-Tener demasiada tarea y trabajos.											
5.-Tener dolores musculares a consecuencia del ejercicio.											
6.-Sentir que mi aspecto físico es peor que el de los demás.											
7.-Tener demasiadas obligaciones familiares.											
8.-No estar en forma para practicar ejercicio.											
9.-Falta de voluntad para ser constante.											
10.-Pensar que la otra gente está en mejor forma que yo.											
11.-No encontrar el tiempo necesario para el ejercicio.											
12.-Notar cansancio o fatiga de forma habitual a lo largo del día.											
13.-Pensar que los demás juzgan mi apariencia física.											
14.-Estar demasiado lejos del lugar donde puedo hacer ejercicio.											
15.-Encontrarme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo.											
16.-Sentir vergüenza porque me están mirando mientras hago ejercicio.											
17.-Que las instalaciones o los entrenadores no sean adecuados.											
18.-El horario libre no es suficiente para la práctica de ejercicio.											
19.-El ejercicio me causa mucha angustia.											
20.-Desconosco los horarios del uso de instalaciones.											
21.-No me causa ninguna satisfacción la práctica de ejercicio.											
22.-Siento que por más que practico no obtengo el desarrollo muscular.											
23.-No es una prioridad para mí.											
24.-No lo considero una parte de mi formación como estudiante.											
25.-Desconosco los beneficios que me brinda el ejercicio físico.											

La encuesta la realizamos en 342 alumnos de primer semestre:

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Técnica	Grupo Encuestado	Grupo Encuestado	Grupo Encuestado	Total alumnos	%
Actividad Física Y Deporte	40	28		68	19.88
Diseño de Imagen	15	21	18	54	15.78
Diseño y Comunicación Visual	42			42	12.28
Gastronomía Integral	22	66		88	25.73
Diseño de Modas	28			28	8.18
Sistemas Computacionales	42	22		62	18.12
				342	100

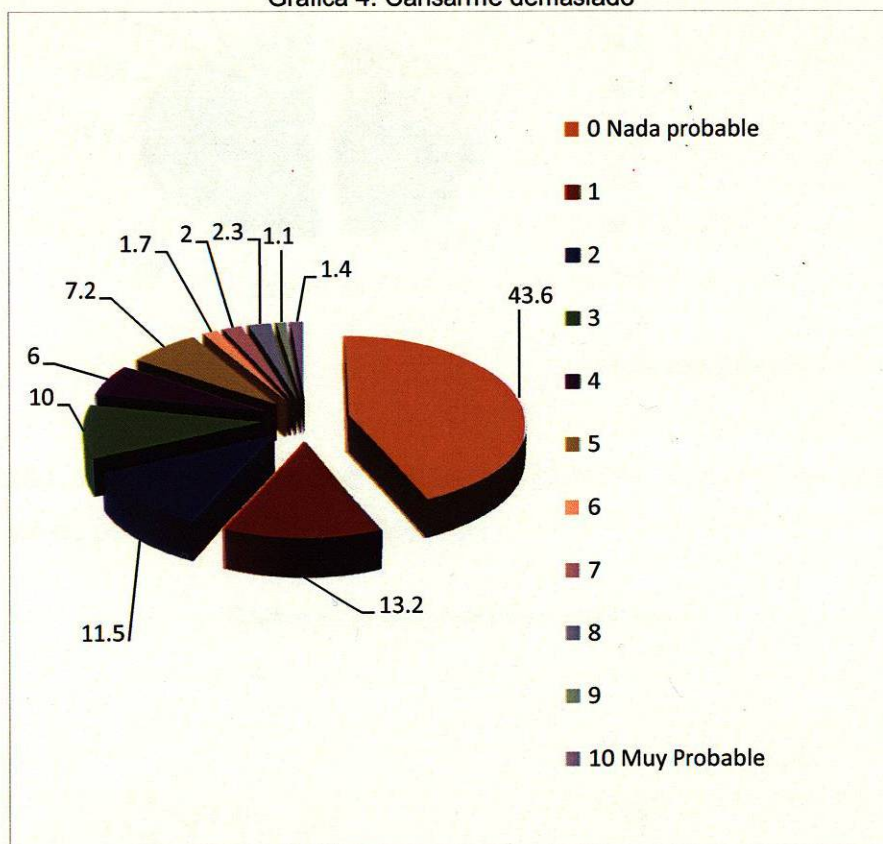
Observaciones: la cantidad de alumnos tiene variaciones de acuerdo a los alumnos que presentan los grupos de las carreras técnicas y debido a que algunos grupos no se encontraban completos al momento de aplicar la encuesta, nos apoyamos en las clases de cultura física de los alumnos de primer semestre para aplicar la encuesta durante la clase.

La fecha de aplicación fue del 19 de Noviembre al 24 de Noviembre antes de iniciar exámenes indicativos y clases regulares.

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

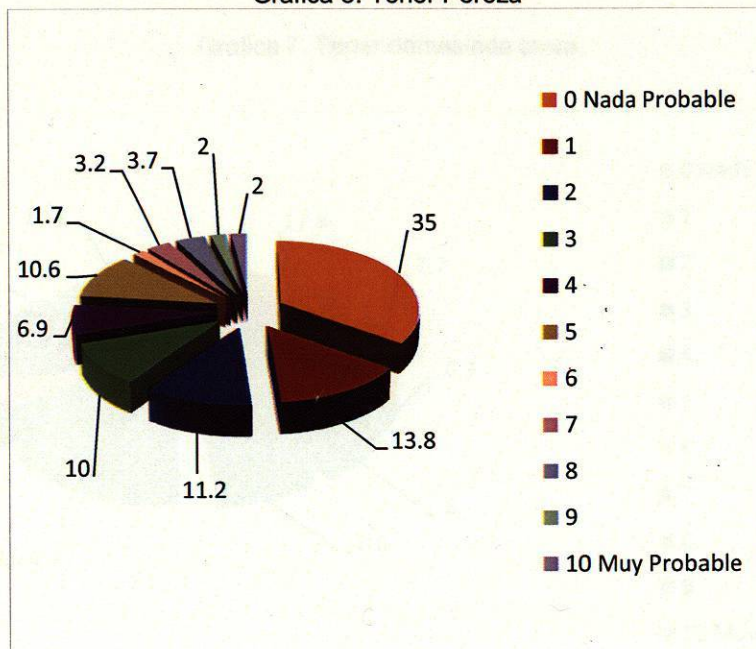
En proporción a cansarme demasiado la percepción de los alumnos es que no lo consideran como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 4. Cansarme demasiado



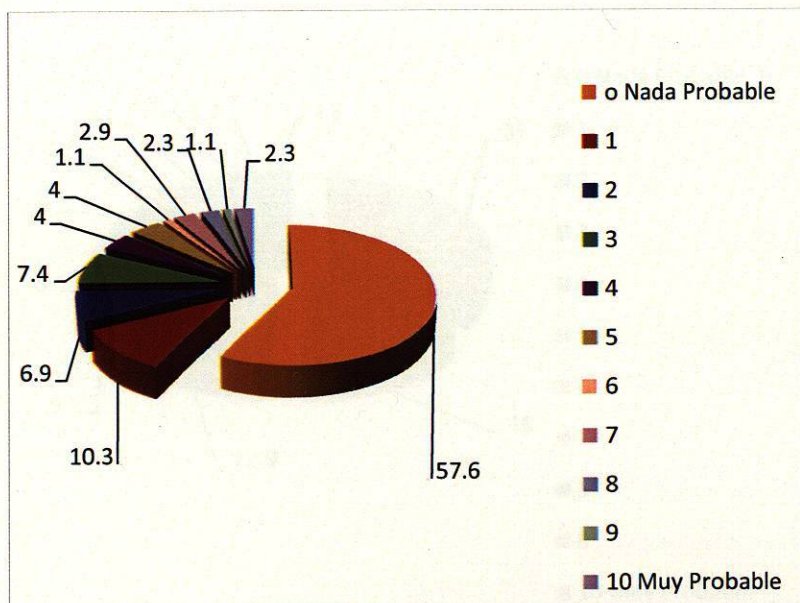
Con respecto a tener pereza para la práctica de actividad física los alumnos la perciben como una limitante no significativa.

Grafica 5. Tener Pereza



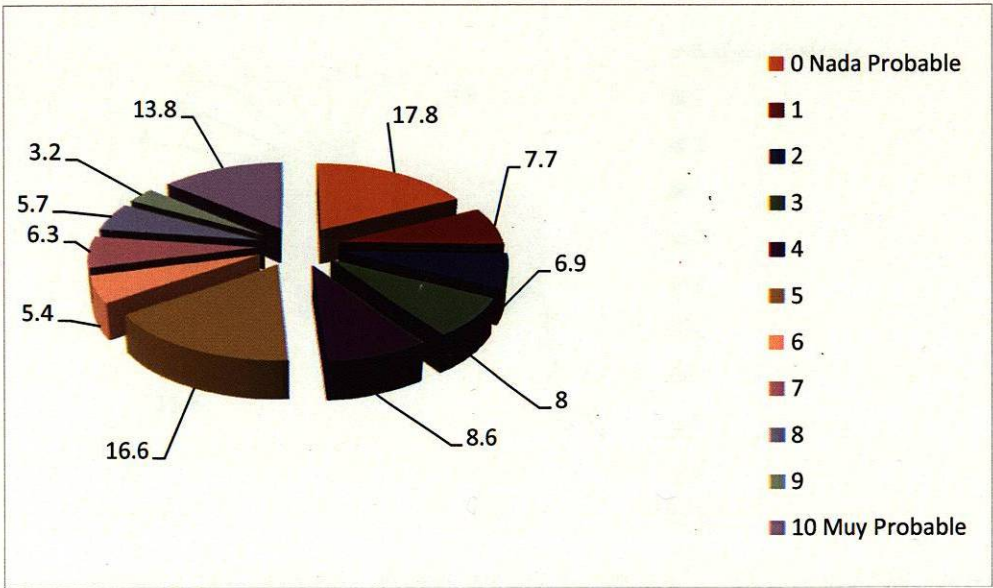
En relación a la percepción que tienen los alumnos de inconformidad con mi aspecto no es percibida como una limitante.

Grafica 6. Inconformidad con el aspecto.



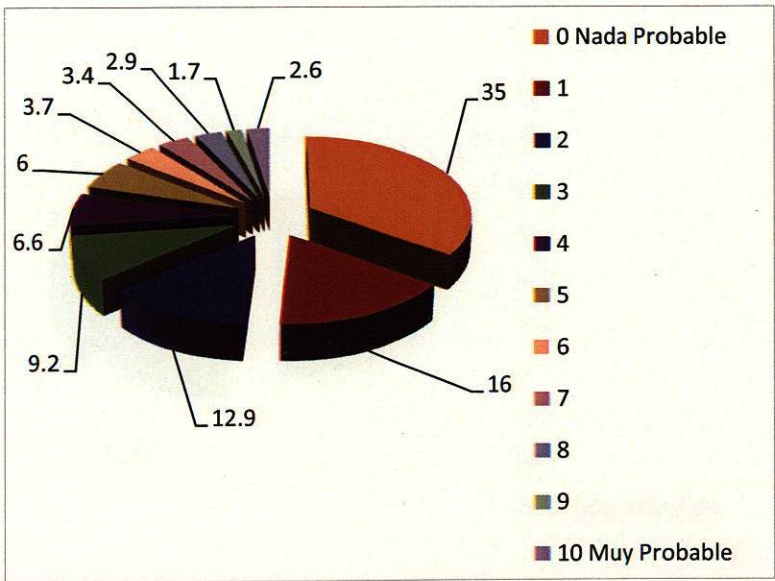
Respecto a tener demasiada tarea los **alumnos la perciben como una limitante para la práctica de actividad física.**

Grafica 7. Tener demasiada tarea



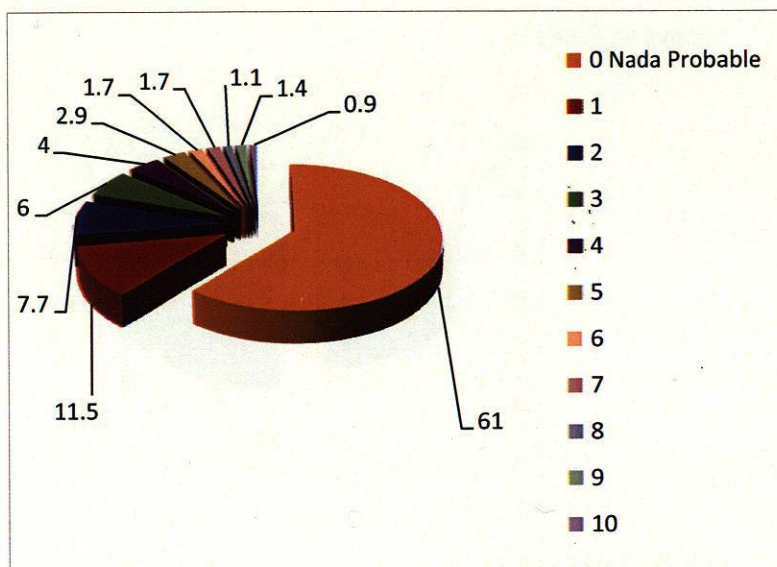
En razón de tener dolores musculares es percibida como una limitante no significativa por los alumnos.

Grafica 8. Tener dolores musculares.



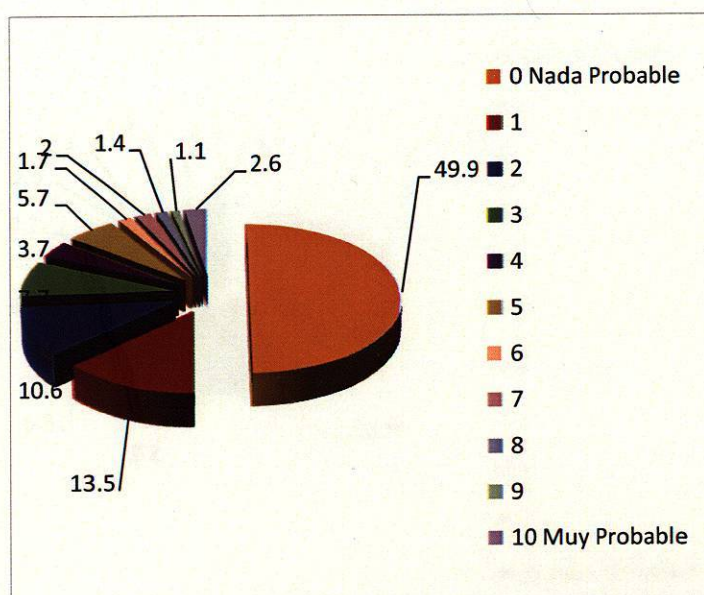
En relación a sentir que mi aspecto físico es peor que los demás no sea percibida por los alumnos como una limitante.

Grafica 9. Sentir que mi aspecto físico es peor que los demás.



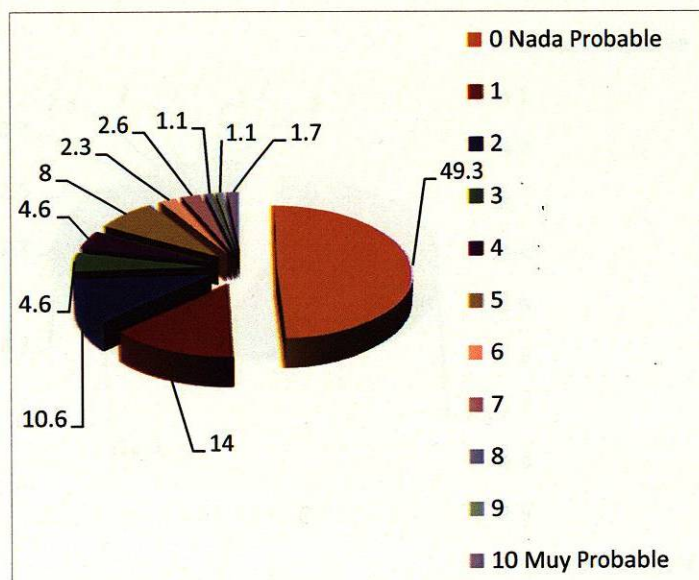
En cuanto a tener demasiadas obligaciones familiares no es percibida como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 10. Tener demasiadas obligaciones familiares.



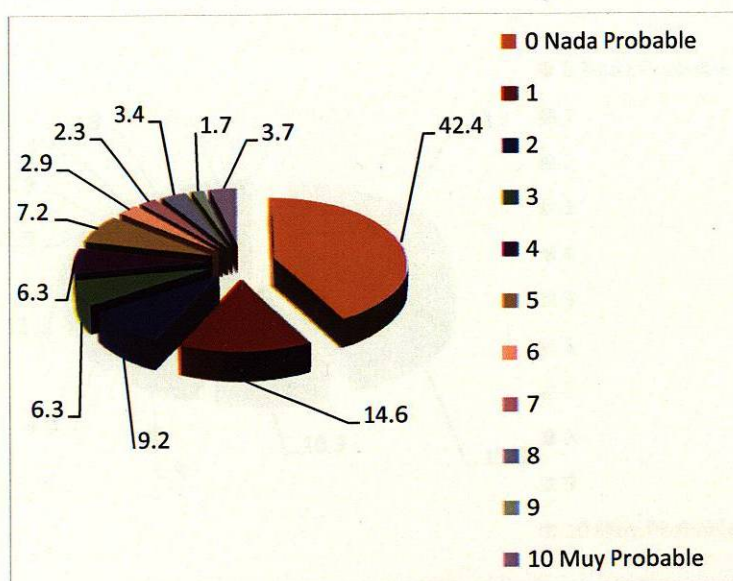
Respecto a no estar en forma los alumnos no la perciben como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 11. No estar en forma



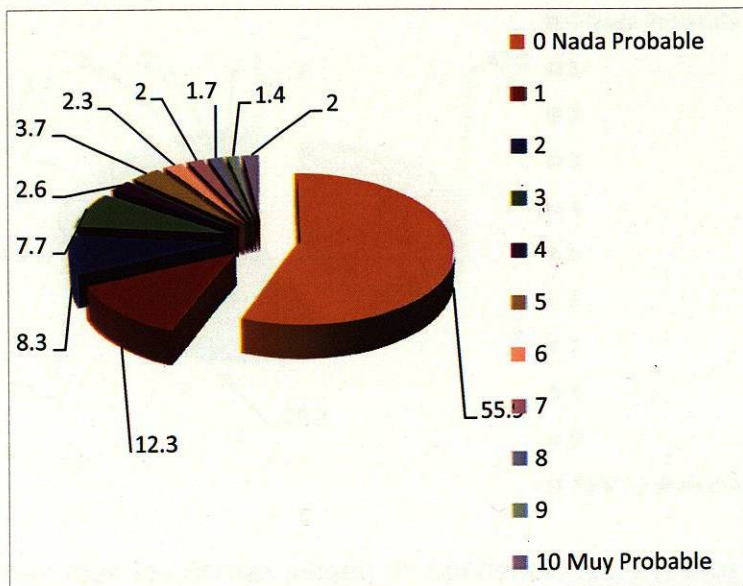
En cuanto a la falta de voluntad los alumnos no la observan como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 12. Falta de voluntad.



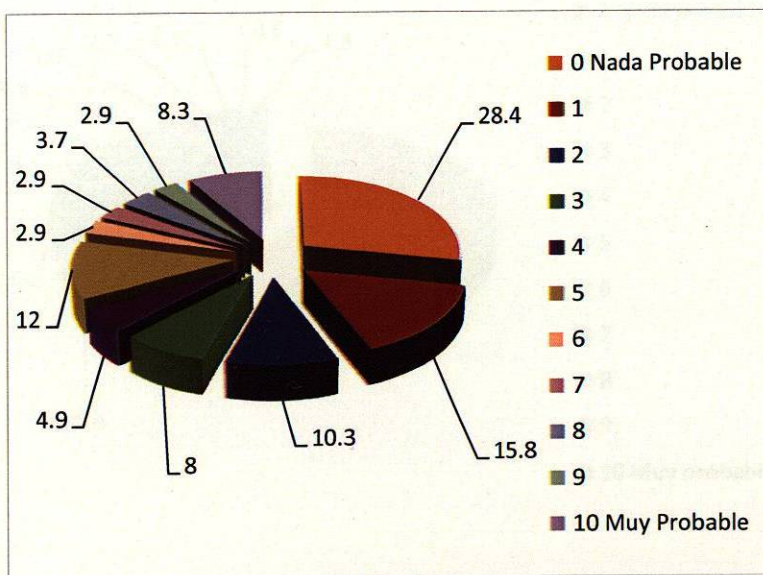
En relación a pensar que los demás están en mejor forma los alumnos no lo distinguen como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 13. Pensar que los demás están en mejor forma.



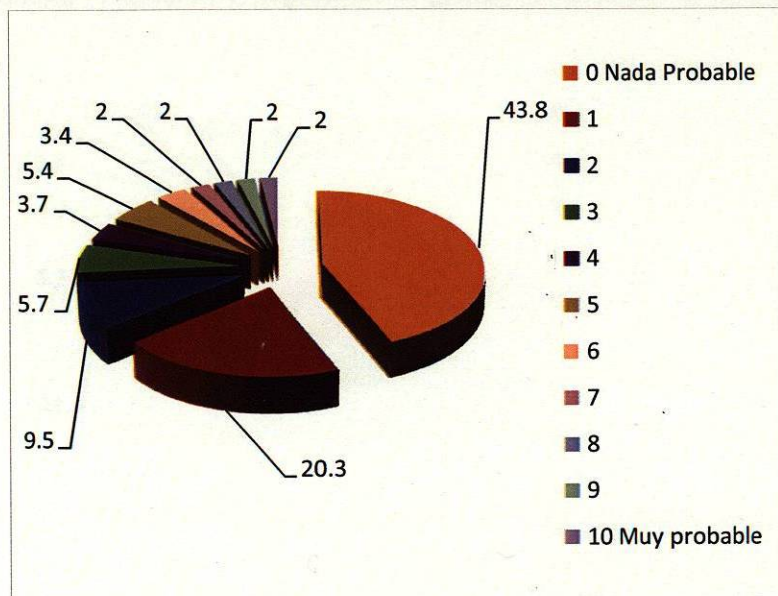
En razón a no encontrar el tiempo necesario los alumnos **lo aprecian como una limitante para la práctica de actividad física.**

Grafica 14. No encontrar el tiempo necesario



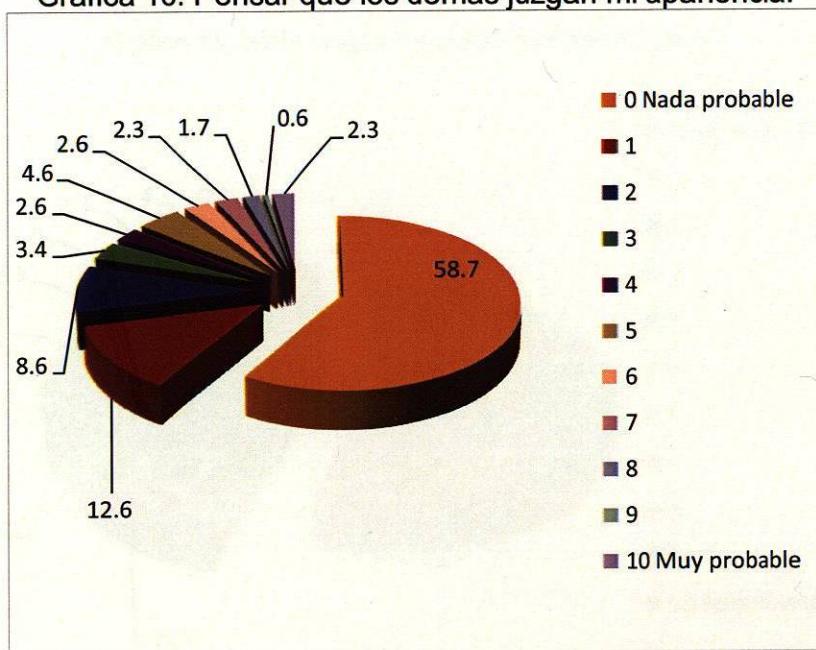
Respecto a cansancio o fatiga habitual los alumnos no lo señalan como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 15. Cansancio o fatiga habitual.



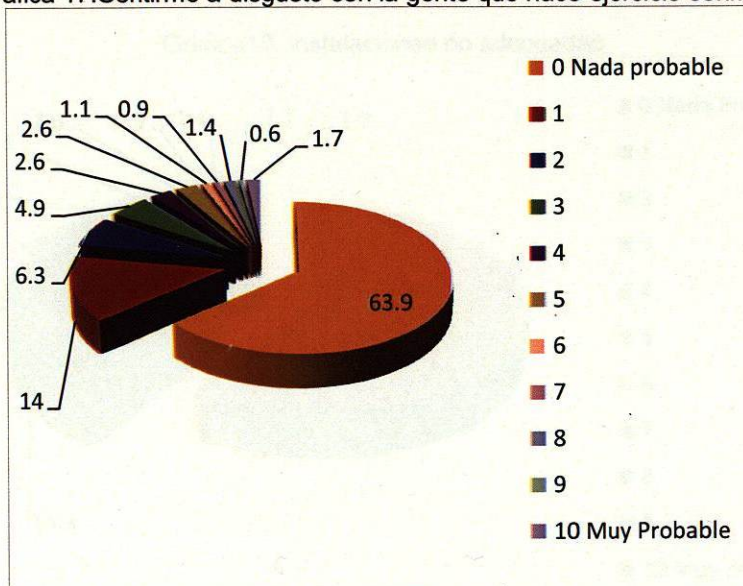
En cuanto pensar que los demás juzgan mi apariencia los alumnos no la perciben como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 16. Pensar que los demás juzgan mi apariencia.



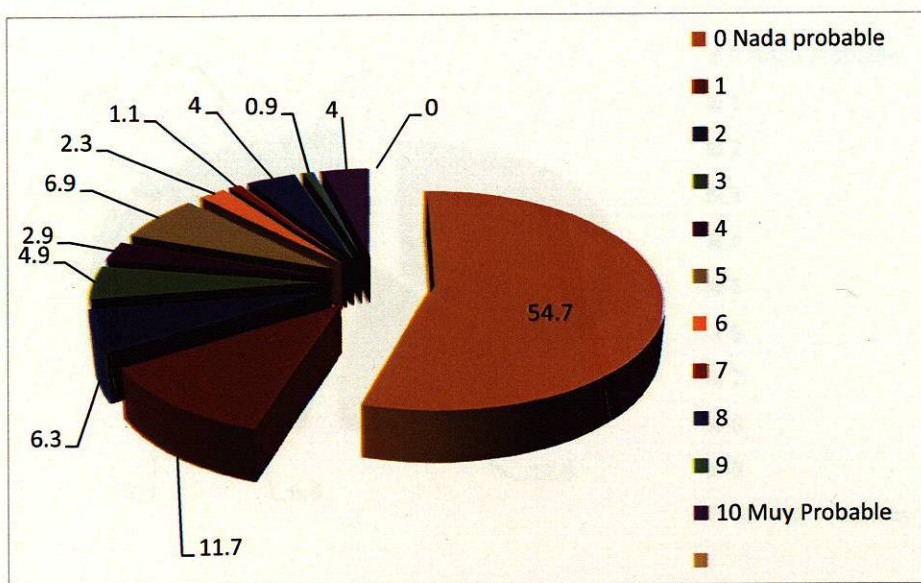
En relación a sentirme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo los alumnos no la observan como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 17. Sentirme a disgusto con la gente que hace ejercicio conmigo



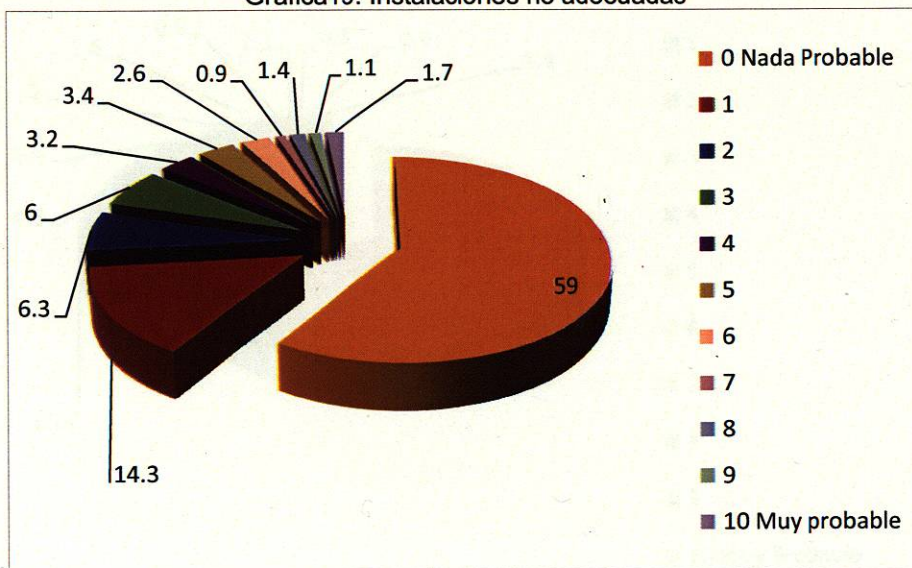
En razón de sentir vergüenza porque me están mirando los alumnos no la aprecian como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 18. Sentir vergüenza porque me están mirando.



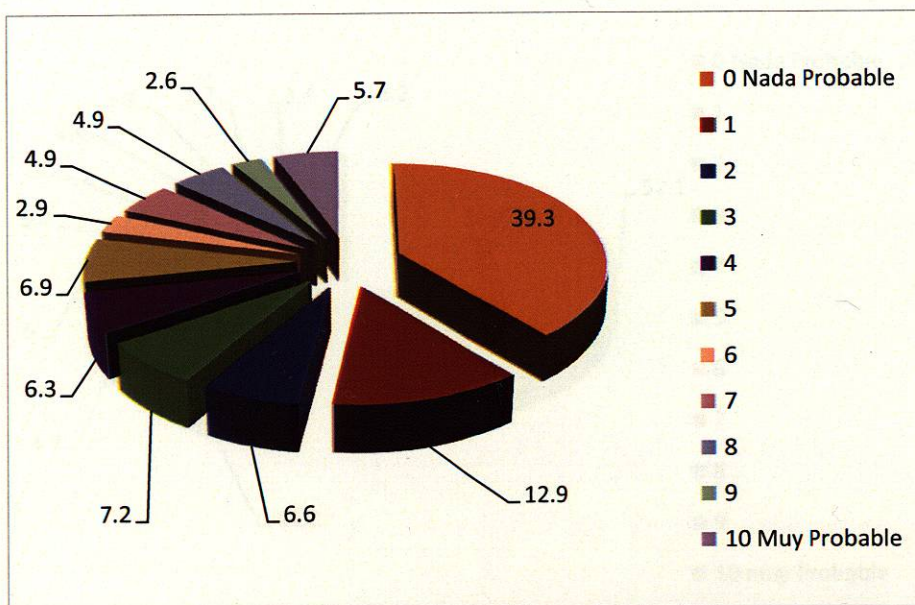
Respecto a instalaciones no adecuadas los alumnos no la señalan como una limitante para la práctica de la actividad física.

Grafica19. Instalaciones no adecuadas



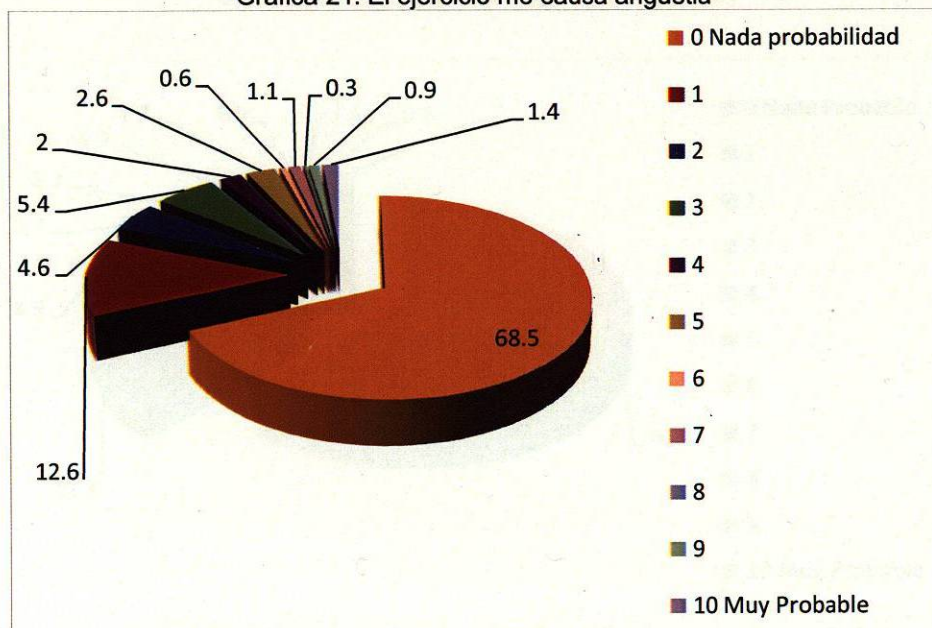
En cuanto a horario no suficiente los alumnos la perciben como una limitante no significativa para la práctica de actividad física.

Grafica 20. Horario no suficiente



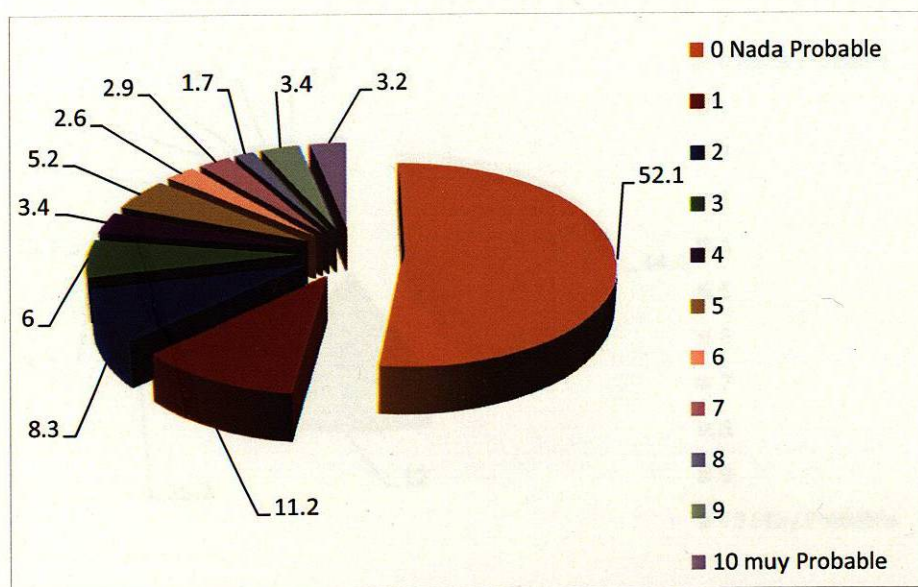
En relación a el ejercicio me causa angustia los alumnos no la observan como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 21. El ejercicio me causa angustia



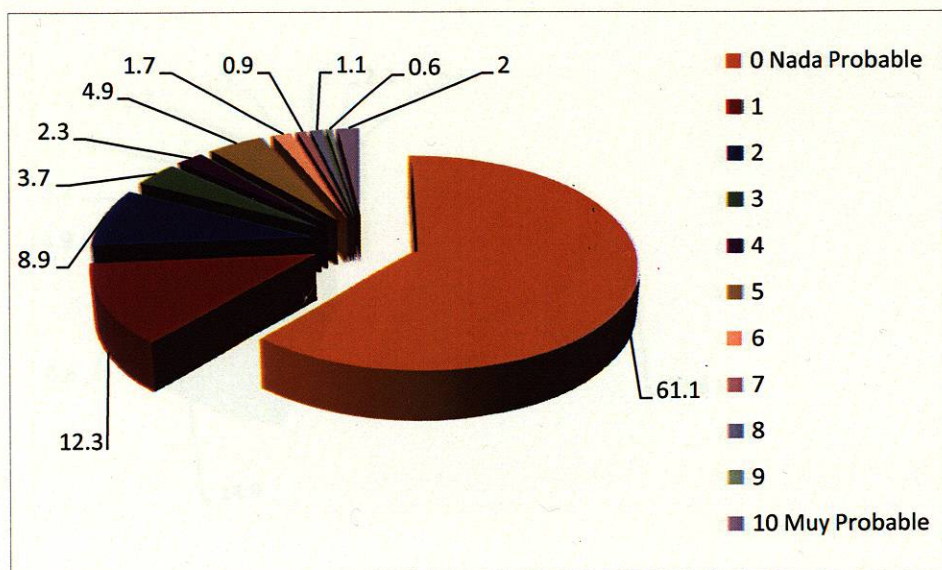
En razón de desconozco los horarios de instalaciones los alumnos no la distinguen como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 22. Desconozco horario de instalaciones



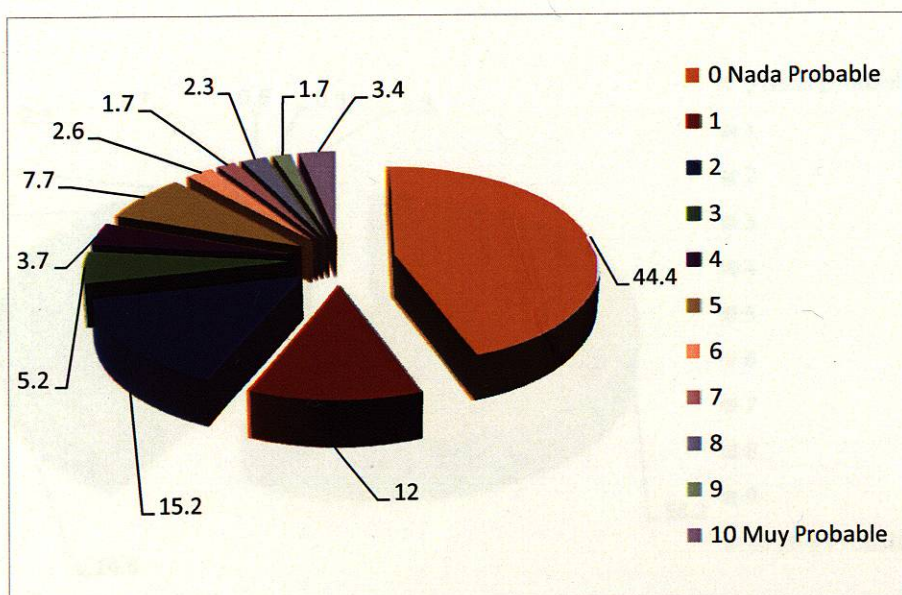
Respecto a no me causa ninguna satisfacción los alumnos no la aprecian como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 23. No me causa ninguna satisfacción



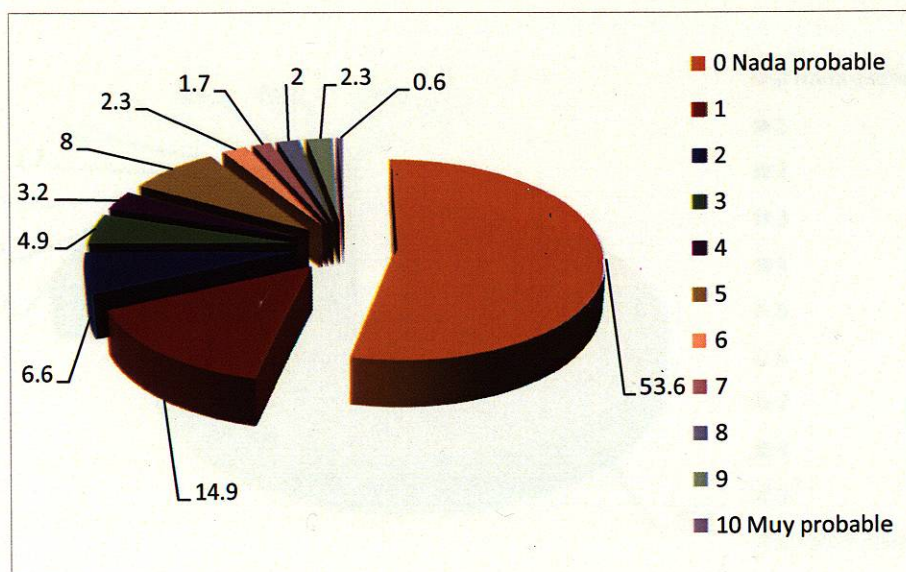
En cuanto a no obtengo desarrollo muscular los alumnos no la señalan como una limitante de la práctica de actividad física.

Grafica 24. No obtengo desarrollo muscular.



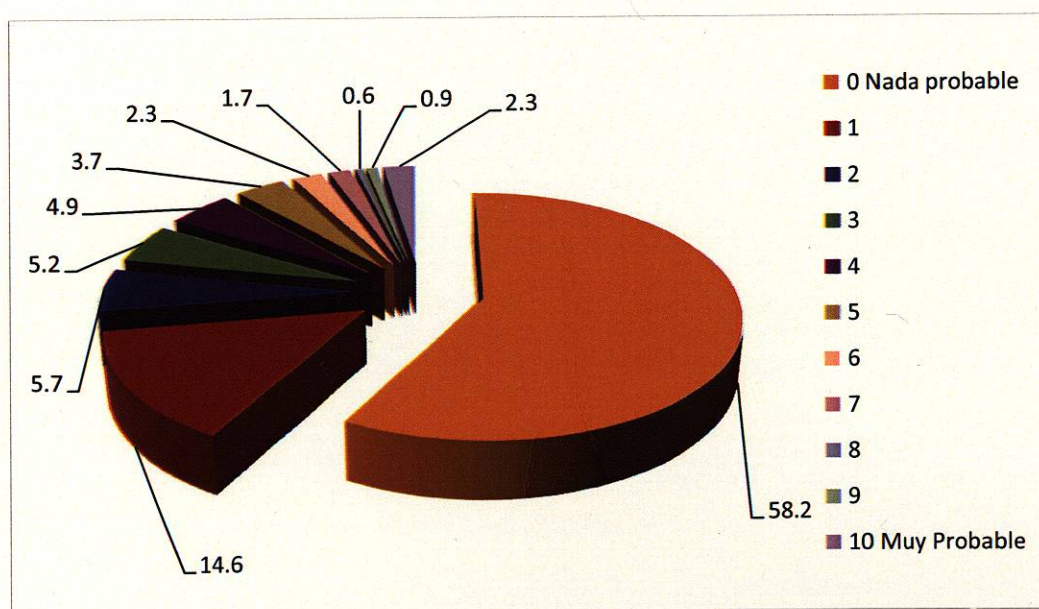
En relación a no es una prioridad para mí los alumnos no la perciben como una limitante de la práctica de actividad física.

Grafica 25. No es una prioridad para mí.



En razón a no lo considero parte de mi formación los alumnos no lo observan como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 26. No lo considero parte de mi formación



Respecto a desconozco los beneficios los alumnos no lo aprecian como una limitante para la práctica de actividad física.

Grafica 27. Desconozco los beneficios.

